ماذا يقول الأطفال قبل أن يتكلموا؟

الإشارات التسع التي يستعملها الأطفال للتعبير عن مشاعرهم

الأستاذ الدكتور
باول سي. هولينجر

بالتعاون مع
كاليا دونر

نقله إلى العربية
سلام الخطيب

مكتبات ونشر العبيكان
Obeikan
Publishers & Booksellers

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف : ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم :(٧١)

ماذا يقول الأطفال
قبل أن يتكلموا ؟

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ف : ٢٤٤٦٠٢٣

ماذا يقول الأطفال قبل أن يتكلموا؟

الإشارات التسع التي يستعملها الأطفال للتعبير عن مشاعرهم

١٥٥١١٢
هوب م

الأستاذ الدكتور
باول سي. هولينجر

بالتعاون مع
كاليا دونر

نقله إلى العربية
سـلام الخطيب

مكتبات ولنشر العبيكان
Obeikan
Publishers & Booksellers

Original Title:

What Babies Say Before They Can Talk

by:

Paul C. Holinger With Kalia Doner

Copyright © 2003 by Paul C. Holinger, M.D., and Kalia Doner

ISBN 0 - 7434 - 0667 - 2

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition published by: FIRESIDE Rockefeller Center 1230 Avenue of the Americas New York, NY 10020

حقوق الطبعة العربية محفوظة للعبيكان بالتعاقد مع فري سايد - نيويورك

© مكتبة العبيكان 1426هـ ـ 2005م

المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص. ب. 62807 الرياض 11595

Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى 1426هـ ـ 2005م

ISBN 1 - 771 - 40 - 9960

ح مكتبة العبيكان، 1426هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

هولينجر، باول سي

ماذا يقول الأطفال قبل أن يتكلموا. / باول سي هولينجر؛ كاليا دونر؛ سلام حسن الخطيب. -

الرياض 1426هـ

358 ص؛ 14 × 21 سم

ردمك: 1 - 772 - 40 - 9960

1ـ الأطفال - رعاية ٢ ـ علم نفس الأطفال

أ. دونر، كاليا (مؤلف مشارك) ب. الخطيب، سلام حسن (مترجمة) ج. العنوان

ديوي: 649,1 1426 / 2804

رقم الإيداع: 1426 / 2804

ردمك: 1- 772 - 40 - 9960 ISBN

جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

All rights reserved. No parts of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publishers.

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف : ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم : (٧١)

بسم الله الرحمن الرحيم

مع خالص الإهداء:

إلى جوني وكامبل

إذا استطعنا أولاً أن نعرف أين نحن، وإلى أين نتجه، فسيكون بإمكاننا أن نقدر تقديراً جيداً ما سنفعل وكيف سنفعل.

إبراهام لينكولن

في كلمته (هاوس ديفايد1858)

إننا نتوانى دائماً عن الاعتراف بالتغيرات الكبيرة التي لا نرى خطواتها.

تشارلز داروين

أصل الأنواع 1859

إن المشكلة التي لم تقع فيها، لن تتكلف عناء الخروج منها.

هيلين سي. بويدن

أكاديمية دييرفيلد

شكر وتقدير

إنني مدين بكل الشكر إلى الأشخاص الذين تفضلوا بقراءة هذا العمل أو بعض أجزائه، وأشكر لهم ملاحظاتهم الثاقبة واقتراحاتهم التي لا تقدر بثمن. كما أشكر المشاركين في الدورة المنعقدة عام ٢٠٠٢ حول الانفعالات في معهد شيكاغو للتحليل النفسي، وأعضاء الهيئة التدريسية في قسم الطب النفسي في مركز رش بريسباتيريان سانت لوك الطبي. كما أقدم شكري الخاص لمن ساهم في تزويد هذا العمل بالصور التوضيحية، ولمن قدم لي المساعدة والتشجيع والدعم والرعاية. كما إنني محظوظ بالكثير من الزملاء والأصدقاء الذين قدموا لي الدعم والتوجيه والإثراء العلمي على مدى سنوات تأليف هذا الكتاب.

وإذ يقال: إن صورة واحدة تستحق آلاف الكلمات، فإن هذا ينطبق حقيقة على دراسة الأطفال واللعب معهم بشكل خاص! وفي هذه المناسبة أود أن أشكر الذين سمحوا لي باستخدام صور أطفالهم، وأشكر خصوصاً من قدم المساعدة التصويرية وشارك في اختيار العنوان.

كما أشكر مرضاي كبيرهم وصغيرهم لما أمدوني به من خلال شجاعتهم وإصرارهم على التعاون معي في التمسك بطموحاتهم وإدراكهم، فسهلوا الطريق أمامي لتحقيق إنجازات وتعلّم لا يقدر بثمن.

كما أشكر ريجينا رايان، وكيلتي التي كان لإيمانها ومهارتها في تحقيق هذا المشروع منذ البداية أثر خاص، فقد كان لحماسها للموضوع وتشجيعها وإصرارها دور أساسي لتكملة هذا العمل.

وامتنان عميق للزميلة كاليا وورد سميث، التي وجدت فيها الصبر والتحمل والحكمة وحس الدعابة والإصرار على التعلم والتعليم، كل هذه الصفات وأكثر ظهرت من خلال العمل على هذا المشروع.

كما أدين بشكر خاص لسيندي فيرتل، رئيسة أي. بي. إس سيرفيسيز التي كان لإخلاصها وتصميمها وقدرتها على معالجة القضايا الصعبة والمستجدة، ولطبيعتها الصبورة في مواجهة العمل الشاق، ولمهاراتها التسويقية فضل حقيقي.

وأخيراً، أقدم كل الحب والثناء لزوجتي جوني وابني كامبل اللذين جعلا تقديم هذا الكتاب وإعداده عملاً ممكناً.

باول سي. هولينجر

شيكاغو، إيلينوي

الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقدمة: رحلتي: في سبيل تربية أطفال سعداء يتمتعون بالكفاءة والقدرة على تحمل المسؤولية	١٣
القسم الأول: افهم طفلك وافهم نفسك	٢٣
١- أهلاً بك في عالم الطفل	٢٥
٢- أساس المشاعر: الإشارات الأساسية التسع	٣٧
٣- الاستجابة للإشارات الصادرة عن طفلك: المفاتيح الخمسة	٤٧
٤- الاستجابة للإشارات عندما ينمو الطفل: مراقبة المفردات وهي تصبح أكثر تعقيداً	٧٧
٥- رعاية الانسجام واستثماره: كيف يؤدي فهم الإشارات إلى مساعدتك أنت وطفلك على الانسجام	٩١
٦- التشجيع على المرح	١٠٣
٧- (بابا.. ماما.... أريد أن أكون مثلكما!): كيف ولماذا يماثل الأطفال آباءهم وأمهاتهم	١١٣
٨- بناء تقدير الذات عند الطفل	١٣١
٩- إيقاف نزعة التربية الأبوية الذاتية: تعريف افتراضات الأمومة والأبوة والتعامل معها	١٤٣

١٠- حتى تصبح والداً مطلعاً: اكسب معرفة طفلك ـــــ ١٦٧

القسم الثاني: الإشارات ـــــ ١٨١

الإشارات الدالة على الاستمتاع: ـــــ ١٨٣

١١- الاهتمام ـــــ ١٨٥

١٢- الاستمتاع ـــــ ٢١١

١٣- المفاجأة ـــــ ٢٢٧

١٤- المعاناة ـــــ ٢٣٧

١٥- الغضب ـــــ ٢٥٥

١٦- الخوف ـــــ ٢٧١

١٧- الخجل ـــــ ٢٨٥

١٨- الاشمئزاز من الطعم والرائحة ـــــ ٣٠١

١٩- ما بعد الإشارات: عندما يبدأ الكلام وتتحول الإشارات إلى كلمات ـــــ ٣٠٩

٢٠- تأملات حول التأديب والحدود ـــــ ٣٢٩

- وفي الختام: - عندما يكبر طفلك ـــــ ٣٤١

- ملحق: - دليلك إلى المزيد من التبصر ـــــ ٣٤٥

المقدمة

رحلتي:

في سبيل تربية أطفال سعداء يتمتعون بالكفاءة والقدرة على تحمل المسؤولية.

يولد الإنسان وتولد معه مجموعة من الإشارات. وتقترح البحوث الحالية وجود تسع إشارات فطرية لدى المولود وهي: الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة والمعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز (الإحساس بطعم سيئ) و(الإحساس برائحة سيئة)، هذه هي مشاعرنا الأولى. ومع مرور الوقت، تنضم هذه الإشارات بعضها إلى بعض، وتشترك مع الخبرة لتشكّل حياتنا العاطفية المعقدة. ومن خلال فهم هذه الإشارات وفهم كيفية عملها يمكنك أن تصنع عالماً مختلفاً لك ولطفلك، وهذا ما يدور حوله الكتاب.

أولا وقبل كل شيء أود أن أقدم نفسي للقارئ وأوضح كيف دخلت مجال تنمية الطفل. إنني طبيب بشري، متخصص في علم النفس وعلم التحليل النفسي. أهوى الرياضة، وأحب التعلم. والأهم من ذلك كله أنني أب لصبي في العاشرة من عمره، وأعتقد أنه من الضروري جداً أن نساعد الأبوين على فهم أطفالهم حتى يتمكن هؤلاء الأطفال من الوصول إلى كامل قدراتهم الممكنة حتى يتمكنوا من العيش كأناس سعداء يتمتعون بالكفاءة والقدرة على تحمل المسؤولية.

بدأ اهتمامي بعلم النفس منذ عمر مبكر. ويعود جزء من هذا الاهتمام إلى إحساسي وأنا طفل بأن والديّ اللذين كانا حسني النية لم يفهما شعوري. وعندما توجهت إلى الكلية كنت أعرف ما أريد، كنت عازماً على التخصص في علم النفس والذهاب بعد ذلك إلى قسم الطب، لأصبح طبيباً نفسياً. وبعد أن تلقيت تدريبي في مجال علم النفس في شيكاغو ذهبت إلى كلية الصحة العامة في جامعة هارفرد في بوسطن لأدرس علم الأمراض النفسية (دراسة انتشار الاضطرابات العقلية وتواترها). وعندما كنت في بوسطن، أسرتني فكرة الوقاية من المشاكل الانفعالية فضلاً عن معالجتها. ونمت الفكرة بشكل أقوى عندما بدأت بمعالجة اليافعين، والقيام بأبحاث عن عنف المراهقين وانتحارهم. واكتملت الصورة عندما عدت إلى شيكاغو لأبدأ الممارسة والتدريب في علم التحليل النفسي للبالغين والأطفال. كنت أريد أن أفهم الحياة الانفعالية للأطفال والبالغين في عمقها الحقيقي، وأستعين بفهمي هذا على مساعدة مرضاي.

ومنذ ذلك الوقت بدأت العمل مع المرضى من الأطفال والبالغين على حد سواء، فمن المرضى من كان يلزمه عدد من الجلسات قد تصل إلى خمس جلسات أسبوعياً. وقد وجدت أن هذا النوع من المعالجة المكثفة يعطي الفرصة للمرضى أن يفهموا أنفسهم، ويحرزوا تحسناً بطرق لا يستطيع أن يقدمها لهم أي علاج آخر. ومع ذلك بقيت فكرة

الوقـاية مـن المعـاناة الانفعـاليـة تـدور في رأسي. تسـاءلت: «مـاذا لو استطعت أن أرى رائد (مريض عمره ٢٥عاماً) عندما كان في الخامسة من عمـره، وجلست معـه ومع والديه حينئذ؟»و «مـاذا لو اسـتطعت أن أرى والديْ مـروة (مـريضـة عـمـرها ٣٥ عـامـاً، كنت أجـري لهـا أربع جلسـات أسـبوعيـاً على مدى سبع سنوات بنتائج ناجحة جداً) عندما كانت طفلة صغيرة؟». هل كان من الممكن إنقاذ كل من رائد ومروة من الألم الذي عانيا منه في سن المراهقة والبلوغ؟

تسـاءلت كيف تشكلت الشـخصـيـات؟ وكيـف تسـاهـم صـفـات الإنسان الفطرية في نموه العاطفي؟ وما هو الدور الذي تلعبه البيئة والأبوان والمربون والظروف الاجتماعية في نشوء المشاكل الانفعالية فيما بعد في الحياة؟ شعرت أنه لم يكن كافياً أن أساعد العائلات والأطفال المصابين- ليس لأنه لم يكن بالإمكان مساعدتهم، إذ إنهم استطاعوا أن يحـرزوا تحسناً كبيـراً في نوعيـة حيـاتهم - ولكن لأني شعرت أن من واجبي أن أجد طرقاً لمنع المشاكل من أن تبدأ أساساً. وكثيـراً مـا كنت أتذكر كلمـات هيلين سي. بويدن، وهـي امـرأة عـاقلة رائعة كانت تدرّسنا الكيمياء في المرحلة الثانوية، إذ كانت تقول: «إن المشكلة التي لم تقع فيها، لن تتكلف عناء الخروج منها».

وصـحيح أنه تم تحـقيق نجاح ملحوظ في مـجـال علم النفس وعلم التـحليل النفسي، إلا أنني أعـتقـد أننا قصـرنا في مـجـالين:

أولهما: أننا لم نركز بقدر كافٍ على موضوع الوقاية.

وثانيهما: أننا لم نقم بما يجب في نشر الكثير من المعلومات التي توصلنا إليها في مجال تربية الطفل.

وعندما أتكلم عن الوقاية من المشاكل الانفعالية، فإنني أشير إلى الصراع والاكتئاب والقلق الذي يمكن أن ينتج عن سوء فهم المشاعر وضعف توجيهها. ولست أشير هنا إلى الأمراض النفسية الرئيسة ذات العناصر البيولوجية: كالفصام وازدواج الشخصية، مع أن فهم هذه المشاعر فهماً مبكراً قد يساعد في هذه الحالات أيضاً. وإنني أرجو أن يقدر زملائي في المهنة أنني أحاول أن أوصل فكرة مقروءة عن ملامح متعددة لعالم الطفل الفعال في مرحلة ما قبل النطق وعن المربين، وقضايا ضبط المزاج المتعلقة بهذا الموضوع.

وخلال القرن العشرين، أعطى التقدم السريري والبحوث الأمل في أن الوقاية - وليست فقط المعالجة - من بعض مظاهر المشاكل الانفعالية ممكنة. ورحت أبحث في البيانات والنظريات عن الطريقة التي تنمو بها عواطف الأطفال وكيف يعبرون عن مشاعرهم الأولى. وأذكر هنا أن عدداً من الباحثين قاموا بنقلة نوعية هامة في فهم تطور العواطف الإنسانية، وما يتعلق بها من علم الأعصاب، أمثال: إنزوورث وبولبي وديموس وإيمد وغرين سبان وليشتبرغ ومين وبانكسب وبلوتشك وشور وسبيتس وستيرن. أما الأطباء السريريون أمثال: باش وفرويد وجيدووغولدبيرغ

وكيرنبرغ وكوهت وموديل ووينكوت فقد حققوا تقدماً هاماً في معالجة المشاكل الانفعالية عند الأطفال والبالغين.

وأخيراً فإن ما استخلصته في هذا الكتاب مبني على خمسة مصادر للمعلومات: المعالجة السريرية للبالغين والأطفال، والدراسات عن الأطفال الرضع، والأبحاث حول تطور الكائنات الحية، وأبحاث عن الدماغ، ونتائج برامج الوقاية والعلاج المبكر. ولا شك أن دراسة العواطف الإنسانية هي دراسة معقدة جداً، وهناك الكثير من الآراء والنظريات والمعلومات عن هذا الموضوع (مثال انظر كتاب بلوتشاك، علم نفس العواطف وبيولوجيتها، وكتاب بنكزيس: علم الأعصاب الفعال، انظر: فهرس المراجع) إلا أنني في هذا الكتاب سأركز على ثلاثة علماء وأعمالهم، وأخص هؤلاء الثلاثة لما كان لهم من تأثير خاص في سعيي لمساعدة الأهل على تربية أولاد سعداء يتمتعون بالكفاءة والقدرة على تحمل المسؤولية العالم الأول هو سيلفان تومكينز. أصدر تومكينز عملاً من أربعة مجلدات بعنوان: (Affect Imagery Conciousness إدراك تصور الانفعال) وهو استكشاف عميق للحياة الانفعالية. وقد بنى تومكينز وزملاؤه: ديموس وإيكمان وإيزارد وناتهانسون الكتاب على أعمال دارون (مثل: أصل الأنواع، والتعبير عند الإنسان والحيوان)، كما بحثوا في الطبيعة الجينية للعواطف الإنسانية وتطورها. وتوصلوا إلى أن جميع البشر يولدون حاملين لاستجابات بيولوجية للمثيرات

(إشارات أوانفعالات) التي تهيئ للاتصال والدوافع، وتتفاعل مع بعضها وتشترك مع الخبرة لتحدد أخيراً كيف نتصرف.

ويأتي بعد ذلك دانييل ستيرن، العالم الثاني الذي أثّر فيّ، وهو باحث في مجال الأطفال. ويعد كتابه: (عالم داخل شخصية الطفل ١٩٨٥) عملاً قيماً غيّر النظرة للطفولة، إذ أكد ستيرن على أن الأطفال الرضع لديهم تفاعلات اجتماعية هامة منذ اللحظات الأولى في حياتهم، ووضح بالأمثلة كيف أن تأييد الأبوين المبكر واستجابتهما وانسجامهما مع أطفالهما له تأثير عميق على النمو الإيجابي للحياة العاطفية.

ويأتي أخيراً ألكساندر ميلتسوف الذي كان لعمله أثر كبير على تفكيري. وقد بنى فيه على الأعمال السابقة لداروين وفرويد. قام ميلتسوف وآخرون بدراسة نزعة الطفل للاقتداء بالأشخاص الذين لهم شأن مهم في حياته وتقليدهم، وتساعدنا دراسات هذا البحث المعقد على فهم الطرق الواعية واللاواعية التي يصبح من خلالها الطفل مشابهاً أو مخالفاً لأبويه.

وفي الوقت الذي كنت أبحث في موضوع الانفعالات والعواطف عند الأطفال، أنجبت زوجتي ولداً. وبينما كنت أقضي وقتاً مع آباء وأمهات آخرين ومع أطفالهم، وجدت أن أفكار أولئك الباحثين والأطباء لها أثر عمليّ ملموس عليّ. بدت كل هذه المعلومات وكأنها

تؤكد على أن شخصية الطفل العاطفية سواء أكان صديقاً ودوداً واثقاً من نفسه، أم كان كثير الشكوك متشائماً ودفاعياً، فإن هذه الشخصية تتشكل بواسطة شبكة معقدة من التأثيرات تأتي من تأثير جينات الطفل، ومن مواجهاته المبكرة مع والديه ومع المحيط الخارجي، وفيما بعد، من تجارب وعمليات تنموية أخرى. إلا أن أشد ما فاجأني كان إدراكي أن فهم الإشارات التسع يمكنه أن يشكل اختلافاً إيجابياً في نمو حياة الطفل العاطفية. فمن خلال عملي لاحظت أن التركيز على إشارات الطفل يمكن أن تنتج عنه نتائج هامة جداً. أتذكر زوجين قاما بكبت تعبير المعاناة والغضب عند ابنتهما البالغة من العمر خمس سنوات، وجعلاها تخجل من التعبير عن هذه المشاعر، حتى صارت تبتلع غضبها ومعاناتها ولا تظهرهما، بل وجعلاها تشعر أنها طفلة فظيعة لمجرد أن تشعر بأي غضب على الإطلاق، وفي النتيجة صارت الطفلة استحواذية ومكبوتة.

كان بإمكاني وصف دواء لها، ولكني شعرت أن التكلم معها ومع والديها ومحاولة فهم أفكارها ومشاعرها سيكون بالتأكيد ذا فائدة أكبر لها. وهكذا بذلت جهدي في مساعدة الوالدين كي يقدرا أن إشارات طفلتهما للتعبير عن المعاناة والغضب هي استجابات فطرية طبيعية مخزونة في الدماغ، وأن هذه الإشارات كانت ضرورية لنقل معلومات محددة. ومع مرور الوقت أصبح والدا الطفلة أكثر قدرة

على السماح لابنتهما بالتعبير عن مشاعرها، بل وشجعاها على ذلك. إن قبول إشارات الطفلة، وتعلم الاستجابة لها بالشكل المناسب خفف من معاناة الطفلة - واستياء الوالدين - واستجابت هذه الطفلة بشكل إيجابي تماماً للمعالجة.

إن ما ذكرناه عن الإشارات والمشاعر ينفع أيضاً مع ما يسمى عائلات على حافة الخطر، أي العائلات التي لديها أولاد في خطر ملحوظ للإصابة باضطرابات عاطفية بسبب الفقر والتربية الفقيرة وفقدان تفهم الأبوين لكيفية تربية أولادهما. وفي هذا المجال قام ديفيد أولدز وزملاؤه في كولورادو بتطوير استراتيجيات وقائية ومعالجة مبكرة ناجحة وممتازة. وذلك بالتركيز على فهم المشاعر وتوجيهها. وبشكل مماثل درست ديبورا جرُس وزملاؤها في شيكاغو حالة الأطفال الصغار الذين كانوا عرضة للإصابة باضطرابات سلوكية ومشاكل عدوانية، وتوصلوا إلى أن مساعدة الوالدين في فهم نمو طفلهما ومشاعره فهماً مركزاً قد قلل عدد الأولاد المصابين بهذه المشاكل بالمقارنة مع عائلات لم تتلق مثل هذه المساعدة.

وفيما بعد رأيت أن هذه الأفكار عن الإشارات والمشاعر تعمل عملها ليس فقط مع المرضى والأطفال المصابين، ولكن أيضاً مع الأطفال والوالدين في الحياة اليومية الواقعية. فإذا قمت بزيادة

مشاعر طفلك الإيجابية إلى أعلى حد، مثل: إشاراتي الاهتمام والاستمتاع، وسمحت له أن يعبر بإشاراته عن المعاناة والغضب والخوف والخجل، وعالجت بعد ذلك الأسباب المثيرة لتلك المشاعر السلبية، فسيكون لديك طفل وأبوان يتمتعون جميعاً بسعادة أكبر وصحة أوفر.

يبحث القسم الأول من الكتاب كيف أن الطفل يولد بمقدرة فطرية للتعبير عن مشاعره مستعملاً نظام اتصال ما قبل النطق، أي بالإشارات التسع. ويكشف هذا القسم أيضاً كيف تؤثر البيئة في مشاعر الطفل، وفي كيفية التعبير بتلك الإشارات. يطلب منك الكتاب بعد ذلك - بصفتك أباً أو أماً أو مربياً - أن تأخذ وقتاً لتختبر نفسك. ستكون لديك الفرصة لتفكر في نفسك من أنت، ومن تكون عاطفياً وفكرياً، ولتفهم كيف أنك تستطيع أن تؤثر على الطريقة التي ينمو بها طفلك. يشرح القسم الثاني من الكتاب كل واحدة من الإشارات التسع بالتفصيل، ويناقش طرقاً يستطيع من خلالها الأبوان أو المربون أن يستجيبوا بالشكل المناسب لهذه الإشارات.

أشعر أننا جميعاً -كآباء وأمهات ومربين- سواء منا من هم مرتاحو البال، أو من هم حائرون بعض الشيء، أو أولئك الذين لديهم ثلاثة أولاد ليتعلموا، أو أولئك الذين يستعدون لاستقبال طفلهم الأول، يمكننا جميعاً أن نستفيد من هذه المشاعر التسع.

وسيستفيد الأطفال أيضاً. إن الأربع والعشرين شهراً الأولى من حياة الطفل هو وقت يزداد فيه أساس المعرفة لدى طفلك ازدياداً سريعاً، وإنه وقت تزداد فيه معلوماتك أنت أيضاً. وإن هذا الكتاب هو أكثر من مجرد كتاب عن الطفولة. إنه يركز على الإشارات الفطرية التسع للحياة الانفعالية في علم الأجنة، وعلى التفاعل مع المحيط خلال سنوات ما قبل النطق. ليس هذا فحسب، بل إنك ستجد هذه المشاعر التسع والنماذج الموضحة ذات فائدة تتعدى سنوات ما قبل النطق، إنها تصل إلى مرحلة التدرج عند الطفل، فالطفولة، فالمراهقة، فالبلوغ. قد تجد نفسك أيضاً تفهم المزيد عن حياتك الداخلية، وعن حركيتك النفسية؛ فالأبوة والأمومة هي أيضاً مرحلة نمو في حياة الإنسان، إذ تتعلم مما تعمل، وما تعمله يغيّرك، ويغير طفلك للأبد.

القسم الأول

افهم طفلك... وافهم نفسك

أهلاً بك في عالم الطفل

تلعب التربية جنباً إلى جنب مع الطبيعة الفطرية دوراً في جميع التصرفات الإنسانية. والانفعالات والعواطف هي من ناحية نتيجة لنمونا، وتحديداً من الناحية الفيزيولوجية وطريقة التعبير، ومن ناحية أخرى، هي نتيجة لما تعلمناه، وخصوصاً محاولاتنا لمعالجة انفعالاتنا، ومواقفنا تجاهها، وتعبيرنا عنها شفهياً.

باول إيكمان: في مقدمة كتاب تشارلز داروين «التعبير عن الانفعالات والعواطف عند الإنسان والحيوان»

عندما ننظر إلى الأطفال حديثي الولادة عند غيرنا من الناس، نرى فيهم دمىً ساكنة صغيرة طيبة الرائحة وناعمة الملمس. ولكننا

بعد مدة، عندما نرزق بمولود، سنكتشف أن الأطفال الرضع مفعمون بالحيوية والحساسية، ولهم شخصيات معقدة وعميقة. وحتى منذ الأيام الأولى تجد أن الطفل يتشرب بحماس شديد كل ما يأتيه عن طريق الحواس من أحاسيس ومعلومات قادمة من العالم الخارجي. فالأطفال الرضع كائنات اجتماعية، فهم لا يحتاجون الآخرين فقط من أجل الرعاية الجسدية للبقاء أحياء، وإنما يحتاجون، بل ويستمتعون بالتفاعل مع الناس، فمنذ الأيام والأسابيع الأولى يتحسس الطفل ما حوله، ويبدأ بالاستجابة له.

وصحيح أن عالم الطفل الخارجي يبدو في البداية صغيراً جداً لا يعدو أن يكون مهداً وغرفة وصدر أمٍّ ويدين تضمانه، إلا أن هذا ما يجعل الأشخاص الذين يقطنون هذا العالم الصغير - أي الأب والأم ومن يعتني بالطفل من المقربين - هم المؤثرون كلياً في حياة الطفل. وبصفتك أباً أو أماً للطفل، فإن مزاجك وطريقة تعبيرك ونبرة صوتك وطريقة استجابتك واهتمامك ودرجة قلقك كل ذلك له أثر في بناء شخصية الطفل مستقبلاً، فالطفل يكتسب مهارات التواصل ويتعلم كيف يعبر عن أفكاره ومشاعره، وكيف يضبط توتره وانزعاجه، وكيف يشعر بالثقة أو القلق، معظم ذلك من خلال تصرفاتك ونظرتك للعالم، وبطريقة أو بأخرى، تؤثر في نمو شخصية طفلك وصفاته الانفعالية.

ومع كل ذلك، فطفلك ليس كإسفنجة جافة كبيرة يمتص كل ما تقدمه له، فله رأي يعبر عنه، ويخبرك بما يحتاج وما يفكر وما يشعر، إذ إن كل طفل يأتي هذا العالم حاملاً معه صفات فطرية، ولديه الكثير مما يقول حتى قبل أن يتعلم الكلام.

والسؤال هنا: كيف يستطيع طفلك أن يوصل إليك رسائله الملحة؟ والجواب: هو أن هناك نظام تواصل وتفاهم ينشئه الوالدان مع طفلهما تماماً بعد الولادة. وبدلاً من الكلمات، تتألف مفردات الطفل من تسع إشارات يعبر بها عن انفعالاته الأولى التي هي: الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة والمعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الطعم ومن الروائح الكريهة، فالبكاء المتقطع والصراخ والوجه المنكمش والتودد الدافئ الهادئ هي طرقه المبكرة للتعبير عن نفسه.

وهذه التعابير الأولى تتعدل، وتنمو بسرعة نمو الطفل. ففي الأسابيع والأشهر الأولى من حياة طفلك، وفي الوقت الذي تتأسس فيه علاقة كل منكما بالآخر، سترى أن طفلك يطور شخصيته المستقلة بكل ما تحمله من خواص وصفات، تماماً كشخصية أي إنسان بالغ. وإن مراقبة عملية التطور هذه هي إحدى مباهج الأبوة والأمومة. وفي الوقت ذاته هي إحدى التحديات. فابتسامة الطفل الأولى ستملؤك بالسعادة، بينما سيريكك ويقلقك غضبه وانزعاجه.

وكم ستتساءل كيف صار هذا الإنسان الذي تحمله بين يديك طفلك الغالي.

كما يتساءل العلماء والأطباء أيضاً عن تعقيد نمو الطفل، فيزعم بعضهم أن الطبيعة الوراثية للطفل هي المسؤول الرئيس عن تشكل الشخصية والسلوك، أي أن البرمجة الجينية، والعمليات الكيميائية الحيوية هي التي تحدد الشخصية. بينما يزعم آخرون بأن التربية هي المؤثر الأكبر في تشكيل شخصيتنا، إذ إننا شديدو التأثر بالبيئة والظروف والتفاعل مع الناس. ولكن على ما يبدو أن الطرفين على حق إلى حد ما، إذ إن كلاً من الفطرة والتربية له أثره الهام، وقد يكون أحياناً أحدهما أشد تأثيراً من الآخر. وتأتي أحدث الدراسات لدانييل ستيرن ولباحثين آخرين في مجال الطفل الرضيع، لتظهر بوضوح ما قد لاحظه الآباء والأمهات منذ آلاف السنين: فما تؤول إليه شخصية الطفل هو نتيجة لثلاثة أشياء: الصفات الفطرية، وصفات الوالدين المسؤولين عن رعاية الطفل، والتجارب والظروف التي يمر بها الطفل في حياته.

وما الذي يعني الوالدين من كل هذا؟ باعتقادي أنه يعنيهما من حيث أهمية التركيز على التفاعل بين الفطرة والتربية، بمعنى آخر: كيف يؤثر التفاعل بين الطفل وبين والديه على نمو شخصيته، لماذا؟ لأن الوالدين يملكان شيئاً من السيطرة على هذا التفاعل، وهذا ما

يوجه الطفل نحو هويته الذاتية الناشئة. وكأب أو أم، لا يمكنك أن تفعل شيئاً حيال الجينات الوراثية، أو حيال ما يدور في هذا العالم على سعته، لكنك تستطيع فعل الكثير في كيفية تفاعلك مع طفلك الذي لم يتعلم الكلام بعد، وفي الكيفية التي سيشكل هذا التفاعل نمو طفلك العاطفي. ومع أن جزءاً كبيراً من النمو العاطفي والفكري يأتي بعد أن يبدأ الطفل الكلام، إلا أن العديد من عادات السلوك والشعور تتغرس في نفس الطفل في الأشهر الأولى من حياته.

ولحسن الحظ، برز كمٌّ هائل من الأبحاث في مجال نمو الطفل في السنوات الأخيرة. وقد توصل العلماء لمعرفة أهمية سنوات ما قبل النطق في نمو الطفل العاطفي السليم. كما بدؤوا يحددون بشكل أدق كيف أن اتحاد الطبيعة الوراثية عند الطفل مع تجاربه مع والديه ومع المؤثرات المحيطة الأخرى يشكل شخصيته الناشئة.

ما تساهم به الطبيعة الوراثية: «تأثير الجينات»

بيّنا سابقاً أنه في الوقت الذي يولد فيه كل طفل سليم وعنده القدرة على التعبير بهذه الإشارات، فإن لكل واحد طريقته الفريدة في تعديل تلك الإشارات للتفاعل مع ما يجري في العالم الخارجي. وهذه التفاعلية والتعبيرية الذاتية هي ما نسميه عموماً بالمزاج.

وتفترض إحدى النظريات أن الأطفال الرضع يولدون بمستوى نشاط مسبق ينعكس في مقدار الحركة والاهتياج الذي يظهره الطفل.

وقد يكون من السمات الوراثية الأخرى ما يأتي:

- ساعة جسدية داخلية، تحددها عدة وظائف بيولوجية حيوية تتضمن أوقات النوم وأشكال الطعام ووظائف الهضم والطباع.
- طريقة كل طفل في التعامل مع ظروف غير مألوفة، وينعكس ذلك في درجة الخجل أو الجرأة عند الطفل.
- مقدرة الطفل على التكيف مع التغييرات التي تطرأ على العادات عنده، وينعكس ذلك في مرونة الطفل، أو حاجته للحفاظ على النظام.
- مزاج الطفل عموماً، وينعكس ذلك في ميل الطفل واستعداده ليكون تأملياً أو جدياً حزيناً، أو مرحاً أو خجولاً، أو حتى كئيباً أو عدوانياً.
- مقدرة الطفل على المقاومة، وينعكس ذلك في بداية الإحباط أو الصبر عنده.
- حد الإحساس عند الطفل، وينعكس ذلك في مستوى حساسية الطفل لما تستقبله حواسه الخمس كالألوان أو الأصوات أو النكهات أو الضوء، فبعض الأطفال مثلاً شديدو الحساسية للصوت أو شديدو

الانزعاج من الضوء، بينما بعضهم الآخر يبدو عليه أنه لا يألف النكهات ولا الألوان.

- حدة التعبير الفردية، وتنعكس في تعبير الطفل بالإشارات الأساسية.

- سهولة إلهاء الطفل إذا كان منزعجاً، وينعكس ذلك في مقدرة الطفل على التحكم بالإحباط والقلق والغضب ونفاد الصبر.

لا شك أن المزاج الفطري يفرض تأثيراً حقيقياً على شخصية الطفل، ولكنني على قناعة بأنه سرعان ما تؤثر التجربة على بنية الأطفال العاطفية فتبرز بعض الانعكاسات الانفعالية الوراثية، بينما يختفي بعضها الآخر، وهذا يعتمد كثيراً على نظرة الطفل للعالم وكيفية معاملة العالم للطفل.

ما تساهم به التربية: (تأثير البيئة)

تعمل ثلاث قوى رئيسة على تشكيل شخصية الطفل، أولها وأهمها: الأبوان ومن يشاركهما في رعايته. فنمو شخصية الطفل العاطفية تتأثر مباشرة بما يتلقاه من الأشخاص المسؤولين عن رعايته وسعادته. وآمل أن أوضح من خلال هذا الكتاب كيف أن فهم المشاعر التسع الأساسية يشكل الأساس لتعزيز النمو العاطفي، فعلى سبيل المثال: لنفترض أن طفلاً لا يحتمل الضوضاء ولد لعائلة تحب الهدوء،

وتلتزم تماماً بإعطاء الأولوية لاحتياجات الطفل على حساب احتياجاتها ما أمكن ذلك، فلا يستمعون للموسيقى، ولا يرفعون أصواتهم، إلا أن الأمر ليس بأيديهم دائماً. فقد يسمع الطفل صوت اصطدام من الشارع، وقد يبكي. وأغلب الظن أن الوالدين سيلاحظان أن الضوضاء كانت مروعة بالنسبة للطفل، فيقومان بتهدئته ويشعرانه بالحماية. مثل هذا الطفل سيتعلم مع مرور الوقت ألا يخاف من الأصوات العالية، وسيكتشف بنفسه كيف يتعامل مع الأصوات المزعجة. ويوماً بعد يوم، ستصبح الأصوات العالية أقل إزعاجاً له.

وبالمقابل، فإن مثل هذا الطفل قد تظهر عنده صفة الغضب بسبب أب يحب الموسيقى الصاخبة، وهو غير مستعد لإعطاء الأولوية لاحتياجات الطفل. وفي مثل هذه الحالة، فإنه حالما يشغل الأب صوت المسجل عالياً، فإن الطفل سيصرخ. وإذا لم يكن بمقدور الأب التحكم بغضبه لأن هناك من شوش عليه استمتاعه، فلن يتعلم الطفل كيف يتحكم بردة فعله إزاء الأصوات العالية. وباختصار: فإن الأبوين اللذين لا يستطيعان معالجة انفعالاتهما والتحكم بها، لن يكون بمقدورهما أن يعلما طفلهما كيف يعالج انفعالاته ويتحكم بها؛ ولذلك، فمهما كانت الصفات الفطرية التي ولدت معنا، وكيفية نشوئنا وحتى البلوغ هو أيضاً نتيجة لما نتلقاه من الأشخاص ومن التجارب التي نمر بها منذ أيامنا الأولى في هذه الحياة.

أما القوة الثانية فهي ثقافة المجتمع التي تفرض بدورها هي أيضاً تأثيراً هاماً على نمو الطفل؛ فالعادات والأعراف الاجتماعية تؤثر على كيفية نمو المشاعر النفسية عند الأطفال، وكيفية التعبير عنها. إن الثقافة الاجتماعية تغير نظرة الرجال والنساء إلى أنفسهم، وعلاقاتهم بالآخرين. وهي التي تجعل بعض الجماعات يشعرون بالاعتزاز بالنفس، ويشعرون بالتفاؤل، فبإمكان العنصرية على سبيل المثال أن توجد الإحساس بالأمل والاعتزاز بالنفس. كما أنه في عديد من المجتمعات قد تساهم المواقف تجاه دور المرأة وطبيعتها في بروز معاناة عاطفية خطيرة لدى الفتيات.

وأخيراً، يأتي التأثير القوي الثالث، وهو ما نسميه عادة: الظروف الطارئة، فالصدمة الجسدية أو العاطفية، كفقد أحد الأبوين في عمر مبكر أو الحرب أو الفقر أو العنف، تسبب تأثيراً هائلاً على كيفية نمو الطفل، على الرغم من أن أثر الصدمة لا يكون واحداً عند جميع الأطفال، فالعنف قد يولد عنفاً عند بعضهم، أو يسبب اكتئاباً وسلبية عند بعضهم الآخر. ومع ذلك فالظروف الصعبة لا تحكم بالضرورة على الأطفال أن يعيشوا حياة صعبة. فأحياناً ولأسباب لا نستطيع كشفها تماماً يستطيع بعض الأطفال الذين عانوا من ظروف فظيعة أن ينهضوا بأنفسهم، وينجحوا في تجاوز الأزمة وتحقيق نمو جديد. أما بالنسبة لمعظم الأطفال الآخرين، فيستطيع

التدخل العلاجي عند اللزوم أن يساعد في تنمية عاطفية إيجابية في مواجهة المحن الأليمة والحوادث المحزنة.

وها أنت الآن أيها الأب وأنت أيتها الأم على وشك البدء برحلة اكتشاف مثيرة تستمر ما دمتم أنتم وأطفالكم تعيشون معاً وتكبرون معاً ويحب بعضكم بعضاً. ومع كل يوم جديد سترى شخصية طفلك تظهر وتتكشف لك شيئاً فشيئاً، وسترى كيف ستتشكل هذه الشخصية من خلال اتحاد طبيعة الطفل الفطرية مع تأثير التربية. وإنني آمل أن يساعدك هذا الكتاب في هذه الرحلة الاستكشافية، لتكتشف طفلك وتكتشف نفسك، كأب أو أم أولاً، وكشخصية مستقلة ثانياً. كل هذا ليكون تفاعلك مع طفلك مصدر سعادة ورضى شخصي عميق على مدى الحياة. لقد قمت برحلة مشابهة كأب وكطبيب، وقد جعلتني تلك الرحلة شديد التحمس لأهمية فهم تعبيرات الطفل المبكرة عن عواطفه والاستجابة لها كما ينبغي.

تفاجؤ

استمتاع

اهتمام

خوف

غضب

معاناة

اشمئزاز من الرائحة

اشمئزاز من الطعم

خجل

أساس المشاعر

الإشارات الأساسية التسع

يفترض داروين أن هناك انفعالات فطرية معينة متميزة تتجلى عبر أشكال واضحة من تعابير الوجه والنشاط العضلي الخاضع للحالة النفسية المزاجية، ومن وجهة نظره، فإن الانفعالات والعواطف تكيفية أساساً، وتساعد على ضبط السلوك بطرق تزيد من فرص البقاء.... وهناك دليل على وجود الانفعالات والعواطف الفطرية الأساسية عند المواليد الجدد، وهي ذاتها موجودة في الأصل عند كل أطفال العالم مهما اختلفت الثقافات.

تايلور، وباغبي، وباركر

اضطرابات تنظيم الانفعالات

هالة طفلة معبرة جداً، فمنذ أن كان عمرها ثلاثة أشهر، كانت كلما شعرت بالجوع تصدر صوت سعال مزيف، وتحدق

بي بفم مفتوح على ملئه، كان تعبيرها رائعاً. وعندما كانت تنام بيننا وتستيقظ بعد ذلك جائعة تركلني حتى أستيقظ وأطعمها. أصبح عمرها الآن ستة أشهر. ومنذ أسبوعين بدأت تتلمس صدري كلما أرادت أن ترضع. وعندما يزعجها شيء ما ينكمش وجهها وتبدأ بالصراخ، فهذه الفتاة لديها رئتان قويتان. إنها متفاعلة جداً معي أكثر مما كنت أتوقع، ويبدو أنها حقاً تستطيع أن تخبرني بما تشعر أو بما تحتاج.

شيرين، ٣٦ عاماً، أم لأول مرة

هناك بحث حديث مثير للاهتمام يقترح أمراً مهماً، وهو أن الطفل يولد في هذه الحياة وعنده القدرة على التعبير عن مشاعره وردود أفعاله مستعملاً لغة ما قبل النطق، وهي مؤلفة من تسع إشارات فطرية. ويعبر الطفل عن هذه الإشارات باشتراك تعابير الوجه والأصوات ولغة الجسد، فبواسطتها يستطيع الطفل أن يعبر عن استجاباته لجميع المنبهات والمثيرات، سواء أكانت داخلية كالغازات المؤلمة، أم خارجية كصوت مضحك أو صوت غاضب، وقد وجدت هذه الإشارات عند جميع الأطفال والبالغين في جميع الثقافات التي خضعت للدراسة حتى الآن.

ومنذ اللحظة الأولى، تشكل هذه الإشارات لغة الطفل للتعبير عن حاجاته ورغباته. كما أن هذه الإشارات هي القاعدة الأساسية

التي تبنى عليها شخصية الطفل العاطفية المعقدة، وتتحول هذه الإشارات فيما بعد لتكوّن المشاعر.

ويمكن تصنيف الإشارات التسع إلى مجموعتين: إشارات الفرح، وتتضمن: الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة، وإشارات طلب المساعدة وتتضمن: المعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة السيئة. ويعد الاهتمام والاستمتاع إشارتين إيجابيتين، أما المفاجأة، فإنها تعيد تركيز الجهاز العصبي ليستجيب إلى المثير المفاجئ. وبالمقابل، فإن المعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة السيئة هي إشارات سلبية، وعلى ما يبدو فإن كثرة الإشارات السلبية هي ظاهرة ضرورية من مظاهر النمو، فمن أجل الحفاظ على النفس، يحتاج الطفل إلى التعبير عن حاجاته إذا كان يعاني من مشكلة ما، بخلاف ما إذا كان على ما يرام.

(لمزيد من التفاصيل انظر القسم الثاني من الكتاب حول الإشارات الفردية)

لنفهم معاني الإشارات

ما زلت أذكر عندما ولد ابني، إذ كنت في بعض الأحيان أشعر أنني أحسن فهم طباعه وتعبيراته، غير أنني أحياناً أخرى كنت أعجز حتى عن معرفة ما يحاول إخبارنا به. وعندما بدأ يكبر، بدأ الأمر

يصبح أشد إرباكاً وتعقيداً. إلا أنني عندما بدأت في تعلم المزيد عن هذه الإشارات التسع وعن العواطف التي تنمو من خلالها، بدا كل شيء واضحاً.

لا بد أن الأم قد مرت بمثل هذه التجربة، فعندما تخرجين بطفلك بعد الولادة من المشفى إلى البيت مثلاً، سيكون من السهل عليك تماماً أن تعرفي أنه متعب أو جائع عندما ترينه يعقد حاجبيه، أو يعلو بكاؤه الحزين، أو يعبس في وجهك وقد قلب شفتيه للأسفل. وبالمقابل فلن يخفى عليك كيف يعبر عن استمتاعه بابتسامة جميلة وعيون براقة. ولكن لن يطول الأمر هكذا، فعندما يكبر تزداد مشاعره تعقيداً بالتدريج، ولن تقتصر رسائله على (أنا جائع)، أو(أنا متعب) وإنما سيبدأ باستعمال إشارات ليعبر عن كل شيء، بدءاً من الفضول وحتى الخيبة، ومن الغضب وحتى الحب، وهذا ما سيكون صعب الاكتشاف والفهم.

ولكن لحسن الحظ، ثمة أبحاث موثوقة عن كيفية التعبير بالإشارات ومعانيها؛ فالوجه البشري -طفلاً كان أم بالغاً- يحتوي على أكثر من خمس وعشرين عضلة مختلفة، والوجه هو الميدان الأساسي لتبادل هذه الإشارات. وبواسطة الأفلام عالية السرعة، وفحص الدماغ الدقيق، وطرق أخرى استطاع العلماء أن يحددوا إيماءات وتعابير وأصوات معينة مرتبطة بكل إشارة. وتؤكد الدراسات

حول الأطفال الرضع أنهم – أي الأطفال – ينظرون إلى الوجه قبل الالتفات إلى أي مثير آخر، وفي الوجه يركزون أولاً على منطقة العينين، ومن ثم على الفم، فالأطفال مبرمجون على تتبع هذه التعابير الوجهية. وما يزال الجدل العلمي قائماً حول العدد المحدد لهذه الإشارات الفطرية وطبيعتها. وسنركز في هذا الكتاب على الإشارات التسع التي هي الهدف من كتابنا هذا، وهذه الإشارات هي:

- **الاهتمام:** ويظهر من خلال انخفاض الحواجب أو ارتفاعها بعض الشيء، مع تركيز في النظر والإصغاء، وقد يكون الفم مفتوحاً قليلاً.

- **الاستمتاع:** ويكون بابتسامة واسعة وشفاهٍ منفرجةٍ.

- **المفاجأة:** ويرافقها ارتفاع الحواجب، واتساع العيون، ورفة في الجفون، ويكون الفم مفتوحاً بشكل دائري.

- **المعاناة:** وتظهر من خلال البكاء، وتقوس الحواجب، واتجاه أطراف الفم إلى الأسفل، وانهمار الدموع، والنشيج المتواتر.

- **الغضب:** ويظهر من خلال عبوس في الوجه، وعيون متضيقة، وفكين مطبقين، ووجه محمر.

- **الخوف:** ويظهر من خلال عينين محملقتين، وبشرة شاحبة، وبرودة، وتعرق، وارتجاف في الوجه، وقشعريرة في الجلد.

- **الخجل:** ويظهر من خلال انخفاض الجفون، وارتخاء عضلات الوجه والرقبة مما يسبب تدلي الرأس للأسفل.

- **الاشمئزاز من الطعم:** ويتسبب في نتوء الشفتين واللسان.

- **الاشمئزاز من الرائحة:** ويتسبب في ارتفاع الشفة العليا والأنف، واتجاه الرأس بعيداً.

وعلاوة على ذلك فإن كل واحدة من هذه الإشارات تعمل على استمرارية متصلة من الحد الأدنى فما فوق، فقد يتصعد الاهتمام حتى الإثارة، والاستمتاع حتى الابتهاج، والمفاجأة حتى الذهول، والمعاناة حتى الكرب، والغضب حتى الغيظ، والخوف حتى الرعب، والخجل حتى الخزي. وبمراقبة الطفل يوماً بعد يوم، سيتضح لك كيف تتصعد هذه الإشارات، فعلى سبيل المثال: قد تعني إشارة المعاناة: (إنني متعب وجائع) إلا أن هذا الجوع البسيط الذي عبر عنه الطفل باعتدال نسبي، قد يتحول إلى كرب إذا لم تفهمه وتستجب له باستجابة مناسبة فوراً. إذن، فالإشارات المهملة غالباً ما تشتد وتزداد حدتها. إلا أن الأمر لا يتوقف عند هذا الحد، فقد تتحول أحياناً إلى إشارات أخرى، فعلى سبيل المثال: إذا أهملت إشارتا الاهتمام والاستمتاع أو رفضتا، فقد تقدح شعوراً متزايداً بالخجل (لا بد أن فيّ عيباً ما، لأنني استمتع بشيء تراه أمي سيئاً)، والمعاناة مثلاً إذا اشتدت، تتحول إلى كرب، وإذا اشتدت حدتها أكثر، ستؤدي إلى الغضب.

وتقول الدراسات العصبية: إن الطفل يختار التعبير بإشارة غير الأخرى؛ لأن سرعة المنبهات المختلفة ومقدارها، كالجوع أو كرة جميلة أو صوت عال، ينتج عنه أشكال مختلفة من الوقود العصبي الذي يقدح مواضع مختلفة من الدماغ. فمثلاً تقول إحدى الفرضيات: إن أي منبه ذي بداية مفاجئة نسبياً، كالصوت العالي مثلاً، سينشط غريزياً استجابة المفاجأة التي قد تصل إلى حد الذهول. فإذا كان عنصر المفاجأة في المنبه أضعف قليلاً سينشط الخوف. فإذا انخفضت سرعة المنبه أكثر ينتج عن ذلك الاهتمام. وبالمقابل فإن أي منبه يسبب زيادة مستمرة في مستوى الوقود العصبي، كصوت عال مستمر، سينشط تلقائياً صرخة معاناة. فإذا استمر أكثر، بل واشتد، سينشط استجابة الغضب. وعلى العكس من ذلك، أي انخفاض مفاجئ للمنبه سينشط غريزياً ابتسامة الاستمتاع (انظر في ملحق الرسوم البيانية الأشكال ١-٣ لتوضيح هذه الأمثلة).

أما بالنسبة لمشاعر الخجل، والاشمئزاز فإنها تعمل بشكل مختلف قليلاً، إذ يميل الأطفال إلى التأخر نوعاً ما في التعبير عن الخجل، وهذا غير ما عليه الحال في الإشارات الأخرى. فالخجل يستلزم غياب استجابة تؤكد صحة الشعور وتصادق عليه. فهو يعمل فقط بعد أن تنشط إشارتا الاهتمام والاستمتاع، فيأتي حينئذٍ ما يتدخل بقطع إحدى هاتين الإشارتين أو كلتيهما. بالإضافة إلى أن كلاً من الخجل والحياء والشعور بالذنب والإحباط قد تكون ذات جوهر

واحد، حتى ولو اختلفت طريقة تعبير الطفل عنها فيما بعد. فالخجل يأتي من الشعور بالدونية، ويأتي من غرابة الآخرين، والشعور بالإثم يأتي من الانتهاك الأخلاقي، والإحباط يأتي من هزيمة آنية. كما أن هناك صلة وثيقة بين الخجل وتقدير الذات، لذا يفترض العديد من الباحثين في مجال تنمية الطفل أن نمو الإحساس السليم بالنفس وتقدير الذات يتطلب المصادقة على المشاعر الإيجابية للاهتمام والاستمتاع، والإحساس المتنامي بالكفاءة، لأن استعمال الخجل استعمالاً مفرطاً وغير حكيم يكبت إشارتي الاهتمام والاستمتاع، فالخجل يزعزع تقدير الذات.

ونأتي أخيراً للحديث عن الاشمئزاز من الطعم والرائحة، وهو استجابة للحفاظ على الحياة، مصممة لتحمي الطفل من الأطعمة والروائح المؤذية. فالاشمئزاز من الطعم مرتبط بحاسة الذوق وبالنظام المعدي المعوي، ولهذا يساعد الغثيان والإقياء الجسم على التخلص من المواد الخطرة. بينما يرتبط الاشمئزاز من الرائحة بالنظام الشمي، تماماً بمناوراته التملصية التي نراها واضحة عند الأطفال. إن استجابة التحذير الأولى عبر الأنف هي الاشمئزاز من الرائحة. ويأتي المستوى التالي للاستجابة عبر الفم والمعدة، بالاشمئزاز من الطعم. وترتبط هذه الإشارات فيما بعد ارتباطاً نفسياً بالرفض والازدراء. فاستعمال عبارات مثل (لقد ترك ذلك طعماً مريراً في فمي) أو(هذا أمر نتن الرائحة). يوضح الربط بين المشاعر

النفسية التي خلفها الاشمئزاز وبين الرفض والازدراء النفسيين. وتجدر الإشارة أيضا إلى أن هذه الإشارات التسع لا تعمل كل منها في حيّزٍ منفصل، إذ إنها قد يثير بعضها بعضاً، ويتفاعل بعضها مع بعض. فالمعاناة الشديدة مثلاً أو الخوف أو الخجل قد يثير الغضب. وانقطاع الاهتمام قد يؤدي إلى المعاناة، ومن ثم إلى الغضب.

الاستجابة للإشارات الصادرة عن طفلك

المفاتيح الخمسة

نود أن (نؤكد) أهمية دور العلاقات المبكرة في التأثير على نمو المشاعر لدى الطفل وفي اكتسابه للقدرة على ضبط انفعالاته وعواطفه. فهي تمثل عمليات تطور معقدة، غير أنها تتأثر أيضاً بعوامل أخرى، بما في ذلك مزاج الطفل والهياكل العصبية البيولوجية ووظائفها. إضافة إلى التفاعلات ما بين هذه الاستعدادات الطبيعية والبيئة الاجتماعية الأولية.

تايلور وباغبي وباركر

اضطرابات تنظيم الانفعالات

في الوقت الذي يحاول مربو الطفل تهدئته وحمله، يتلقى الطفل تأثيرات بيئة المربي وسماتها. وهذا سيترك أثراً على كيفية إدراك الطفل للأخطار ومواجهته لها، وكيفية

التعامل مع انفعالاته، وتنمية قدرته على تهدئة مخاوفه والتغلب عليها.

ايفري كومين،

ما قبل إدراك ترابط الأشياء

تسأل إحدى الأمهات عن البكاء قائلة: جواهر كثيرة البكاء. وفي بعض الأحيان، لا تتوقف عن البكاء. سابقاً، كانوا يقولون إنها تعاني من مغص في معدتها. أما الآن، فهم يعزون البكاء لكافة أنواع المشاكل مثل: الحساسية والطعام والتعرض للدخان. لقد كانت كثيرة البكاء لدرجة أنه لم يعد بالإمكان معرفة الذي تريده أو تحتاجه. ولم تتوقف عن ذلك إلا بعد أن أصبح عمرها عدة أشهر. وعندها كنا أنا وهي قد استهلكنا تماماً. ومع أن لدي ثلاثة أطفال آخرين، أعمارهم ثماني سنوات وأربع سنوات وسنتان. إلا أنني مع جواهر التي تبلغ الآن ستة أشهر، يتوجب علي أن أبذل جهداً خاصاً في الانتباه لها عندما تبكي أو تهتاج. كنت أميل في البداية إلى تجاهلها لبعض الوقت، ولكنها الآن أصبحت أكبر، وصار بالإمكان تهدئتها ومواساتها. وفي الواقع، بإمكاني الآن التعامل معها بصورة جيدة. إنما يتوجب علي فقط أن لا أتجاهلها عندما تبدأ برفع صوتها. وعلي أن أتذكر بأنها توجه إلي رسالة، ويتعين علي أن اكتشف ماهية هذه الرسالة: هل هي متعبة؟ أم جائعة؟ أم مريضة؟ أم قلقة؟ وغالباً ما صرت أنجح في اكتشاف ذلك هذه الأيام.

وأحيانا يكون أطفالي الآخرون عوناً كبيراً حقيقياً لي في تحديد سبب البكاء.

مريم، ٤٠ سنة، أم لأربعة أطفال

بالرغم من أن النصف الثاني من الكتاب يتناول بتفصيل أوفى كل إشارة من الإشارات التسع على حدة، إلا أنني أود أن أتحدث هنا قليلاً عن عملية فهم معاني تلك الإشارات والاستجابة لها. إن فهمك لتعابير طفلك من خلال الإشارات يمكن أن يكون ذا فائدة عظيمة لكما، فهو يساعدكما على بناء علاقة جيدة، ويساعد طفلك على ضبط توتره وزيادة إحساسه بالسعادة والأمان، ويمكن لذلك أن يجنبك الكثير من المشاكل ويعزز من قدرات طفلك.

إن عملية استيعاب إشارات طفلك والاستجابة لها تتطلب منك أن تدركي بأن طفلك لديه هذه الإشارات وهو يبذل جهداً للتواصل معك من خلالها. بعد ذلك يتعين عليك تحليل الرسالة الصادرة عن طفلك من خلال فهمك وخبرتك السابقة، بحيث تحددين المعنى المحتمل للإشارة، أي معنى الرسالة الموجهة لك. وأخيراً تختم العملية بالاستجابة الصادرة من الكبير. ومؤخرًا، قام الدكتور ايفري كومين، وهو محلل نفسي في سياتل، واشنطن، بتأليف كتاب رائع تحت عنوان: (ما قبل إدراك ترابط الأشياء) حيث يقوم في هذا الكتاب بسبر هذه العمليات بتفاصيل أوفى.

أصغي وافهمي وتجاوبي

لا بد وأنك قد مررت بهذا النوع من التجارب: إذ يبدأ الطفل بالاهتياج بينما تقومين أنت بكيّ الملابس أو التحدث على الهاتف أو تناول العشاء أو الاستحمام. وتختلف استجابتك من يوم لآخر حسب مزاجك ودرجة انتباهك لما يحدث والضغوط الخارجية أو الإرهاق المعتاد. ولكن لنفترض أنك صحت (لحظة حلوتي أنا أتكلم مع جدتك. سآتي إليك خلال دقيقة) تهدأ الطفلة عندما تسمع صوتك، فتعودين لمكالمتك. لكن هذا لا يمثل حلاً، إذ سرعان ما تعاود الطفلة الصراخ بصوت أكثر ارتفاعاً وتواصلاً من السابق. قد تعتقدين حينئذ أنها غير سعيدة لأنها ليست محور اهتمامك، وعليها أن تتعلم تحمل ذلك دقيقة أو أكثر. وهذه المرة لا تصيحين بها بأن تهدأ كما فعلت سابقاً، بل تنتقلين بالهاتف إلى غرفة أخرى، محاولة تجنب سماع بكاء الطفلة. وفجأة تنفجر الطفلة في نوبة بكاء وصراخ شديدة، أنت مهتاجة والطفلة غاضبة، فما يكون منك إلا أن تنهي المكالمة وتهرعين لرؤية ماذا يحدث. غير أنه لم يعد من السهل الآن تهدئة الطفلة، فتشعرين بالاستياء والإحباط، وكذلك تشعر طفلتك.

تجربين زجاجة الحليب وتتفقدين الفوطة وتذرعين الغرفة مشياً وأنت تحملينها، وتخرجين لها ألعابها المفضلة وتسعين جاهدة لاكتشاف الإشارات التي كانت ترسلها لك، ولماذا؟ وعادة لا يوجد أحد يخفف عنك ويربت على كتفيك أو يحضر لك كأساً من الشاي أو يسمعك كلمات جميلة، إذ يتوجب عليك أنت تهدئة نفسك والتخفيف عنها.

كل هذا حدث لأنك ببساطة عندما صاحت لك طفلتك من خلال الإشارات الصادرة عنها (أنا هنا، أين أنت؟) تجاهلت السؤال وحاولت التظاهر بأنها لم تقل لك شيئاً. تصوري لو أن زوجك دعاك، وببساطة تجاهلت نداءه عوضاً عن الاستجابة له بالشكل المناسب، لا بد أنه سيشعر بالاستياء والتجاهل، وهذا بالضبط ما يحدث مع الطفل. ولذلك، حتى لو شعرت بأنك لن تحصلي أبداً على ثانية لنفسك، وبدا الأمر لا يطاق، يظل من الأفضل أن تستجيبي لطفلك، وتتركي ما تقومين به. فهذا سيخفف من عنائك وعناء طفلك. وستكونان أكثر انسجاماً مع بعضكما.

لقد كان بإمكانك أن تقولي للشخص الذي يتكلم معك على الهاتف: (علي أن أطمئن على الطفلة لدقيقة، انتظر رجاءً) فإذا كان عليك عندئذ أن تغيري الفوطة، أو أن تحملي الطفلة، أخبري الشخص المتصل أن لديك أمراً عاجلاً وستتصلين به عندما تتاح لك الفرصة. قد يبدو لك أنه من المحبط أن تنهي مكالمتك. ولكن كوني على ثقة بأن حياتك ستكون أقل إحباطاً إذا استجبت لطفلتك في الوقت المناسب.

ولا أقصد بما قلته سابقاً أنه لا يمكنك أبداً التمهل في الاستجابة للإشارات الصادرة عن طفلتك، فليس هناك ضرر كبير من حدوث سوء تفاهم عرضي أو إحباط لا يمكن تجنبه. حيث إن هنالك الكثير من الأحداث التي تقع في حياتك في كل لحظة من

اللحظات. المهم هو أن لا تتأخري كثيراً في الاستجابة لإشارات الطفلة بحيث تصاب باستياء شديد يصعب التعامل معه. إن كل إنسان، سواء كان طفلاً أو راشداً سيواجه الإحباط في وقت من الأوقات، إذ إنه جزء من الحياة ومن الضروري أن نتعلم كيفية معالجته من أجل نمو عاطفي سليم؛ ولذلك لا يتعين عليك أن تبالغي في القلق، وتهرعي بسرعة لتخليص الطفل من أقل إحباط يواجهه، أو تحرميه من فرصة التغلب على إحباطه بنفسه. ولكن من ناحية أخرى، إذا اعتدت على عدم الاهتمام، أو سمحت بمستويات عالية من الإحباط، فإنك ستواجهين مضاعفات سلبية طويلة الأمد. تذكري أنه بالرغم من أن الأطفال الرضع عادة ما يكونون مرنين، إلا أنهم حساسون جداً عندما يتعلق الأمر بمشاعرهم الناشئة. فالحالات الفردية المتقطعة من سوء التفاهم نادراً ما تؤدي إلى أضرار مستمرة. ولكن الحالات المتكررة لسوء فهم الإشارات الصادرة عن الأطفال من شأنها أن تؤدي إلى المشاكل، فإذا رأت طفلتك أنك باستمرار لا تفهمين إشاراتها أو تتجاهلينها أو تستجيبين بصورة غير إيجابية لها، فإنها ستواجه مصاعب في تنمية شعور إيجابي بذاتها، وستواجه أيضاً صعوبة في الشعور بأنها تستطيع الاعتماد عليك. بينما نلاحظ أن قضاء بعض الوقت مع طفلتك من شأنه أن يبعث رسالة إليها بأنها محطٌ للاهتمام ومحبوبة، وهذا يعزز إحساسها الداخلي بالأهمية والتقدير.

المفاتيح الخمسة لتنشئة طفل سعيد يتمتع بقدرات جيدة وشعور بالمسؤولية

غالباً ما سأذكر عبر هذا الكتاب خمس قضايا رئيسة تساهم في تربية الطفل. وقد تم تحديد هذه القضايا من خلال الدراسات العلمية الحديثة. إن أول أربع قضايا رئيسة تعالج الإشارات بصورة مباشرة وتقدم مخططاً بسيطاً لأفضل الطرق التي يمكن من خلالها للوالدين الحكيمين التواصل مع الطفل. بينما تعالج القضية الخامسة علاقة الوالدين مع الطفل على وجه مخصوص. وهذه المفاتيح، كما سنسميها هي:

(١) تشجيع الطفل على التعبير عن كافة الإشارات الإيجابية منها والسلبية.

(٢) زيادة الإشارات التي تعبر عن السرور إلى أقصى حد ممكن كالاهتمام والاستمتاع.

(٣) الاستجابة للإشارات التي تعبر عن طلب المساعدة، ومعالجة الأسباب التي تثير تلك الإشارات.

(٤) ترجمة معاني تلك الإشارات ترجمة شفهية بالكلام مع الطفل عنها بأسرع وقت ممكن ووصف المشاعر وتمييزها.

(٥) أما المفتاح الخامس فهو أن تدرك رغبة الطفل العميقة بأن يكون مثلك.

فلنلق نظرة على هذه النقاط بالتفصيل.

المفتاح الأول: السماح بالتعبير عن كافة الإشارات تعبيراً كاملاً ومعقولاً.

إن السماح للطفل وتشجيعه على التعبير عن إشارات الفرح وإشارات طلب المساعدة ربما تمثل أهم مفتاح لتأسيس تواصل جيد مع طفلك وتغذية نموه العاطفي الإيجابي. إن الإشارات المعبرة عن الفرح - الاهتمام والاستمتاع - هي إشارات إيجابية - فإذا استطعت أنت وطفلك اكتشاف ما الذي يثير اهتمامه وكنتما تؤمنان بأن اهتماماته هامة، عندها سيكون أمام طفلك فرصة أفضل لفهم نفسه وفهم قدراته بحيث يستطيع في النهاية أن يجد المجال الذي يحقق فيه ذاته والذي يمكنه فيه أن يقدم أفضل ما عنده. ويمكنك أن تشجعي هذه الإشارات الإيجابية لديه وتعززيها من خلال ملاحظة ما الذي يثير اهتمام طفلك ويبعث لديه السرور، والمصادقة على صحة شعوره، وإيجاد الفرص لتقدمي له المزيد من الأنشطة والتجارب المشابهة. فعلى سبيل المثال: عندما تقدمين لطفلك لعبته المفضلة، يمكن أن تقولي له: «كم هو جميل هذا الدبدوب الذي لديك!». وفي مكان اللعب يمكن أن تعززي بهجته بقولك: «كم من الممتع تدوير الدولاب!» وإذا لاحظت أن طفلك ينظر إلى الكتاب، يمكنك قراءة بعض القصص له قبل النوم.

إن إشـــارات طلب المســـاعـــدة كـــالمعـــاناة والغـــضب والخـــوف والاشمئزاز تمثل إشارات سلبية. وإن تشجيع الطفل على التعبير عنها يتيح له المجال لطلب المساعدة عندما يكون بحاجة إليها، ومن ثم الحصول عليها. إن عملية التعبير عن الإشارات والاستجابة لها تؤكد للطفل صحة مشاعره الداخلية، وتساعده على التغلب على مشاعر المعاناة والتوتر التي يتعرض لها. وإن إحدى الرسائل الإيجابية الأولى التي يمكنك إيصالها لطفلك هي أنه دخل عالماً بإمكانه أن يعبر فيه بحرية عن انفعالاته، الإيجابية منها والسلبية على حد سواء، دون أن يخشى شيئاً.

وأحياناً، يحاول الآباء والأمهات مساعدة أطفالهم على التغلب على شعورهم بالمعاناة أو الخوف من خلال قولهم مثلاً: «كن شجاعاً! تحمل!» وهذا قد لا يكون مفيداً للطفل. فمثلاً: خافت الطفلة من الكلب عندما اقترب منها، وبدأت بالصراخ، فقال لها والدها: «لا تكوني طفلة بكاءة!» أو «لن يؤذيك الكلب». فإنه يخبرها بشكل غير مباشر بأن ما شعرت به غير صحيح. بينما هي تشعر بأن هناك سبباً وجيهاً لخوفها، إذ بدا الكلب ضخماً وظهر لها بشكل مفاجئ. فإذا لم يحترم الأب مشاعرها، فإنها ستبدأ بالشك في قدرتها على إدراك الأشياء وصحة مشاعرها وتقييمها للأحداث. وهذا بدوره يمكن أن يزعزع ثقتها بنفسها ويقلل من تقديرها لذاتها. بالإضافة إلى ذلك، فإن إهمال الوالد لتعبير طفلته عن خوفها يوحي لها بأنه لن يحميها

حتى عندما تطلب منه ذلك بصورة مباشرة. وفي نهاية الأمر، تمثل الإشارة التي عبرت بها الطفلة عن خوفها الطريقة الوحيدة المتاحة لديها لطلب المساعدة الفورية. وبرفض تقديم تلك المساعدة، يكون الأب قد قام بإضعاف إحساس ابنته بالأمن وزعزعة ثقتها به أيضاً.

وحتى عندما تحتاجين إلى إعادة توجيه الإشارة الصادرة عن طفلك، مثلما يحدث عندما يعبر الطفل عن اهتمامه بالهر بجذب أذنه، فإنه يتعين عليك تشجيعه على الاستمرار باهتمامه وتقولين له: «إنه هر جميل، أليس كذلك؟» ويمكنك أن تقولي له وأنت تبعدين يده عن أذن الهر بلطف: «يجب علينا أن نتعلم كيف نعامل الهر بلطف». أو إنه عندما يعبر عن اهتمامه بالأواني والصحون من خلال إلقائها من الخزانة، فإن الحل لا يتمثل بإحباط شعوره بالاهتمام، حتى وإن لم تكوني راضية عن ذلك، لكن الحل هو أن تجدي وسيلة بديلة يعبر الطفل من خلالها عن اهتمامه. كأن تقدمي له لعبة أخرى عوضاً عن الأواني، أو تضعي بعض اللعب في كيس ورقي في الخزانة بحيث يكون بإمكان الطفل إخراجها من هناك بدلاً من تفريغ الخزانة من الأغراض.

إن منع الطفل من التعبير عن إشارة من الإشارات، سواء أكانت إيجابية أم سلبية، ليس بالطريقة الصحيحة لتربية طفل سليم ومنضبط. وإن الأطفال الذين لا يتم تشجيعهم على التعبير عن

اهتماماتهم واستمتاعهم بالعالم المحيط بهم يتعرضون للحد من إمكانياتهم وقدراتهم. كما أن الأطفال الذين يجبرون على كبح إشاراتهم السلبية التي يعبرون من خلالها عن حاجتهم للمساعدة يمكن أن تتولد لديهم مشاعر متزايدة بإساءة الفهم والغضب والكآبة والانطواء.

وبمعنى آخر يمكننا تلخيص المفتاح الأول كالتالي: تجنب كبت مشاعر الطفل إلى أبعد درجة ممكنة.

المفتاح الثاني: زيادة إشارتي الاهتمام والاستمتاع إلى أعلى حد ممكن

لا يجب عليك فقط السماح لطفلك بالتعبير عن كامل العواطف المختلجة في داخله باستخدام الإشارات، وإنما عليك أيضاً زيادة الإشارات المعبرة عن الاهتمام والاستمتاع، ويمكنك القيام بذلك من خلال ملاحظة الأشياء التي يستمتع الطفل بها كالكتب والحيوانات والأواني، والبحث عن فرص لتكرار هذه الأنشطة الممتعة لطفلك. وحتى إذا كنت ترين أن الأشياء التي تُمتعه تُثير الضجيج، لا تقومي بمصادرة إحساسه بالمتعة. وإذا كان لا بد من تخفيف اهتمام طفلك بعض الشيء، فافعلي ذلك بطريقة تشعريه من خلالها بأنك سعيدة باهتمامه باللعب ويسرك أن يقضي وقتاً ممتعاً. فعلى سبيل المثال: لنفترض أن طفلك أمسك كتاباً أو مجلة وبدأ بتمزيق الصفحات. إذا

لم يكن الكتاب أو المجلة هامين، تمهلي قليلاً وراقبي كيف يتصرف وكيف يتلمس الصفحات ويشمها، وكيف تستحوذ عملية تمزيق الصفحات على كامل اهتمامه، أو اسألي نفسك فيما إذا كان يقلد والده وهو يمزق جزءاً من الجريدة. بعد ذلك، دعي طفلك يعرف بأنك تقدرين اهتمامه (إنها مجلة رائعة، أليس كذلك؟ ما أجمل الصور والأوراق؟) وفي حال أردت أن تأخذي المجلة من طفلك أو المحافظة عليها، قدمي له قطعة أخرى من الورق عوضاً عن المجلة، وقولي له: «هذه المجلة ليست للتمزيق، ولكن خذ هذه القطعة الجميلة من الورق، بوسعك أن تلعب بها كما تشاء». أتذكر إحدى الأمهات التي وجدت ابنها يضع قطع الطبشور داخل الكتاب، ويسحقها، ثم يفتح الكتاب بسعادة وهو يراقب بودرة الطبشور تتناثر. ترى كيف كانت ردة فعلها الأولية؟ لقد قالت: «يا إلهي! ما الذي تفعله؟ يا للفوضى!» فما كان من الطفل إلا أن قلب شفته السفلى وبدأ يبكي، ثم قامت والدته بمعاقبته. إلا أنه كان من الممكن أن تتم معالجة الموضوع بقولها: «آه! كم هذا رائع! أليس كذلك؟ يا له من صوت جميل. ويالها من نتيجة رائعة؟ إنك تسحق هذه الطباشير. هل تريد أن تقوم بهذا مجدداً؟ حسناً. دعنا نستخدم هذا الكتاب القديم. هيا، أحضر هذه الطباشير، واخلع حذاءك، وسأضعك في مكان سهل التنظيف. ما رأيك بحوض الاستحمام، أو على الشرفة؟» إن مثل هذه الرغبة لدى الطفل يمكن أن تكون فرصة جيدة للأم لتعلمه بعض الفيزياء إذا كان

لديها الوقت والرغبة، كاستخدام القوة وتغيير المادة من شكل لآخر، وما إلى هنالك. أضف إلى ذلك أن تلك الأنشطة يمكن أن تحمل دلالة نفسية مهمة بالنسبة للطفل. وبعبارة أخرى: إن اللعب يمكن أن يعبر عن بعض المشاعر أو الرغبات، كأن يكون الطفل راغباً بأن يصبح مثل أمه (صيدلانية)، أو مثل أبيه: (كيميائي).

ولنتصور أن طفلك قام بفتح علبة ممتلئة بمشابك الأوراق، وقام بتفريغها على الأرض. وحينئذ بدلاً من أخذها من يده ومعاقبته على الفوضى التي أحدثها، يمكنك وضع حدود وقواعد، وفي الوقت ذاته تشعرين طفلك بأنك تقدرين رغبته في الاكتشاف والاهتمام بما يرى. جربي أن تأخذي بعض الوقت وتقولي له: «ما الذي اكتشفته هنا؟ هذه مشابك أوراق. ألا تبدو غريبة الشكل؟ دعني أريك كيف نعيدها للعلبة. هل تعلم؟ هذه صغيرة جداً بالنسبة لك لتلعب بها، ويخشى أن تبتلعها. دعنا نعدها إلى مكانها ونلعب عوضاً عن ذلك بلعبتك» وبهذه الطريقة تحمين طفلك. وفي الوقت ذاته تجعلينه يعرف أنك تتفقين معه في رؤيته للعالم وأنك مهتمة بمساعدته على اكتشاف الأشياء الجديدة وفهمها. إن الطفل سيفهم فحوى ما تقولينه، حتى إذا لم يكن بإمكانه استيعاب معنى الكلمات. ولا تقلقي إذا كان طفلك مهتماً بحاملة أوانٍ أو بعصا أو بقطعة ورق أو بكرة صوف لا ترين لها أية أهمية، إلا أنها تستحوذ على انتباهه، وهذا كل ما عليك معرفته.

وبمعنى آخر يمكننا تلخيص المفتاح الثاني كالتالي: زيادة المشاعر الإيجابية لأقصى حد ممكن.

المفتاح الثالث: إزالة مثيرات الانزعاج والمعاناة

بالإضافة إلى زيادة إشارات طفلك الإيجابية التي يعبر من خلالها عن الاهتمام والاستمتاع، عليك أيضاً أن تتصرفي بالشكل المناسب عندما يرسل طفلك إشارات يعبر من خلالها عن معاناته، فطفلك يعتمد عليك في حمايته. فإذا كان هنالك ما يزعجه، يتعين عليك أول الأمر أن تؤكدي له صحة مشاعره وتعبري عن تعاطفك. بعد ذلك، عليك إزالة سبب المعاناة وتهدئة روعه. وفي المراحل المبكرة، غالباً ما يظهر الأطفال الرضع الصغار إشارات المعاناة عندما يكونون جائعين أو متعبين أو مرضى أو عندما يصيبهم بعض الألم أو عندما يحتاجون لتغيير الفوطة.

وعندما يبكي الطفل لأن فوطته مبللة، يكون الحل بسيطاً لا يتعدى تغيير الفوطة في الحال. أما الحالات الأخرى، فتكون أصعب. لنفترض مثلاً أن طفلك اعتاد أن يبكي كلما رأى شخصاً يضع نظارات، ربما تصابين ببعض الانزعاج أو الإحراج من ردة فعل الطفل، وربما تحاولين تجاهل الأمر ولا تعيرينه أية أهمية. وهذا من شأنه أن يشعر الطفل بأنك لا تتفهمين شعوره بالخوف، ولا تشجعينه على إظهار شعوره بالمعاناة. وهذا يؤدي إلى زيادة معاناته.

وفي الواقع، تغير النظارات من شكل الوجه والعينين، وهذا الشكل غير المألوف يمكن أن يكون مزعجاً بالنسبة للأطفال المعتادين على رؤية تعابير الوجه الطبيعية التي تمثل لهم شكلاً من أشكال التواصل. وربما تحتاجين في مثل هذه الحالات أن تحملي الطفل وتبعديه عن الشخص الذي يضع النظارات، أو يمكنك أن تطلبي من ذلك الشخص نزع النظارات، أو تطلبي منه أن يعطي النظارات للطفل كي يتفحصها.

وبمعنى آخر يمكننا أن نلخص المفتاح الثالث كالتالي: التقليل من المشاعر السلبية إلى أدنى حد ممكن (ونقصد هنا المثيرات لتلك المشاعر، وليس عملية التعبير عنها).

- **المفتاح الرابع: استخدام الكلمات، حتى مع الأطفال حديثي الولادة.**

للتعبير عن الإشارات حتى قبل أن يتمكن الأطفال الرضع من فهم كل ما تقولينه لهم، فإن كلماتك ونبرة صوتك وإيماءاتك وتعابيرك من شأنها كلها أن تساعد على إيضاح المعنى للطفل. فمن خلال التخاطب مع طفلك تعترفين بوجوده ككائن مستقل، وهذه خطوة هامة في تنمية إحساس الطفل بذاته. بالإضافة إلى ذلك، يتعلم طفلك من وصفك للحالات والإشارات كيف يستخدم الكلمات كبديل عن الانفعالات والتصرفات الصريحة. وفي النهاية، سيتعلم أنه ليس هنالك

حاجة للصراخ الذي ليس له أي معنى، بينما يمكنه إيصال ما يفكر ويشعر به بدقة من خلال عدة كلمات منتقاة بعناية. وفي الواقع، عندما يقوم المربي بوضع كلمات للمشاعر التي لدى الطفل، فإن ذلك يساعد الدماغ اليافع مساعدةً فعليةً على تطوير وسائل أخرى لمعالجة المعلومات والانفعالات، ويوسع التواصل قبل مرحلة النطق ليتضمن التعبيرات اللفظية. وعندما تعلمين طفلك تحديد مشاعره وإيجاد الوسائل للتعبير عنها، فإنك تضعين بذلك الأساس اللازم لضبط المزاج ضبطاً جيداً. وعندما يكون الأطفال مؤهلين تأهيلاً مبكراً للتعبير عن عواطفهم فإنه بوسعهم تجنب الكثير من حالات الإحباط المرافقة لمرحلة الطفولة؛ لأنهم يستطيعون التعبير عن اهتماماتهم واحتياجاتهم.

ويمكنك تعويد طفلك على استخدام الكلمات للتعبير عن عواطفه من خلال وصف الإشارات وتمييزها عندما يقوم بالتعبير عنها؛ فمثلاً عندما يبكي طفلك لأنه جائع، ليس عليك فقط إطعامه. بل عليك أن تمضي بعض الوقت بمحادثته أيضاً. يمكنك أن تقولي له على سبيل المثال: «إنني أسمعك يا طفلي الصغير. هل أنت جائع الآن؟ دعنا نحضر لك شيئاً تأكله» وعندما يخاف الطفل لدى سماعه بوق سيارة، يمكنك أن تقولي له: «ياله من صوت مزعج! لقد أفزعك حقاً». وعندما يمرح طفلك في الأرجوحة، يمكنك استخدام بعض الكلمات لتعزيز التجربة الإيجابية، كإصدار بعض الأصوات المشجعة مثل: «هيلا هوب!»، أو تقولي له: «إنك مسرور، أليس كذلك؟» وهذا

لا يؤكد مشاعر الطفل وحسب، بل يترجم الأحاسيس المختلفة التي يشعر بها الطفل إلى كلمات.

ويمكنك أن تقدمي لطفلك نطاقاً واسعاً من الكلمات يستخدمها لكافة أنواع المشاعر: سعيد، سخيف، عصبي، غاضب، نكد، مرح، مبتهج، متعب... فإذا استخدمت مثل هذه الكلمات لتعريف حالات المزاج والانفعالات، فإن هذه الكلمات ستجد في نهاية المطاف طريقها إلى لسان طفلك عندما يتعلم الكلام.

وقد أخبرتني إحدى الأمهات - وكانت ماهرة جداً في وصف مشاعر ابنها وتمييزها- بهذه القصة:

«عندما كان سامر في مرحلة الحضانة، وكان يبلغ حوالي خمس سنوات من عمره، كانت لديه معلمة مزاجية بعض الشيء. فشعرنا بالقلق على الطفل؛ لأنها كانت قاسية بعض الشيء على الأطفال. وفي النهاية قمنا بنقل الطفل لفصل آخر. إلا أنه قبل ذلك، استطاع أن يتعامل مع الوضع بصورة جيدة». لقد أتى في أحد الأيام وقال لي: «ماما لا يمكنك أن تصدقي كم كانت المعلمة هند اليوم عصبية» لقد أدركت أن قدرته على التعبير عن مفهومه لمزاج المعلمة ساعده على التعامل مع الوضع بصورة جيدة، فلم يشعر بالظلم كثيراً.

المفتاح الخامس: إدراك رغبة الطفل في تقليد والديه.

إن الأطفال، صغاراً كانوا أم كباراً، يتلهفون لأن يكونوا مثل آبائهم وأمهاتهم. فبالنسبة لطفلك أنت الكون بأسره - أنت القوة التي تشكل

إحساسه الناشئ بذاته والتي تعلمه كيف يتصرف بالشكل المناسب. ولقد أظهرت أبحاث موسعة كيف أن هذه النماذج المبكرة للمحاكاة قوية ومؤثرة. فعندما تريدين أن تساعدي طفلك على ضبط توتره وتعليمه قواعد السلوك، فإن أنجح طريقة هي تعليمه من خلال سلوكك وتصرفاتك كقدوة له. (للمزيد من المعلومات، راجع الفصل السابع من الكتاب).

فكري بالأمر، إذا كان طفلك هذا الصغير البالغ سنتين يقول: «اللعنة» عندما يقع أرضاً، فمن المرجح أنه سمع أمه أو أباه يتلفظان بتلك الكلمة في ظروف مشابهة. وحتى قبل أن يكون بمقدور الأطفال الرضع الكلام يمتصون أمثال تلك الرسائل، وغير ذلك كثير، إلا أنه لا يظهر بوضوح. فإذا كانت ردة فعلك على إشارة الغضب الصادرة عن طفلك بالاهتياج والغضب، فإن طفلك سيعتقد أن ردة الفعل التي قمت بها هي الاستجابة المناسبة، وسيتعلم أن يرد على مظاهر الغضب بمزيد من الغضب، والنتيجة: طفل يتأذى أكثر وأكثر كلما اشتدت حدة انفعالاته.

إن الآباء الذين يتمتعون بالهدوء والأريحية والتوازن في عواطفهم يعلمون أطفالهم كيف يكونوا هادئين ومتزنين عاطفياً. ولننظر في هذا المثال: سلمى، التي تبلغ سنة من عمرها، تخطو مترنحة نحو التلفاز وتنظر خلفه إلى الأسلاك والمآخذ الكهربائية التي تلفت انتباهها.

يلحظها والدها، ويقول لها بهدوء: «سلمى! هذه الأسلاك يمكن أن تؤذيك إذا كانت موصولة بالكهرباء. ولكن دعيني أريك كيف تعمل من خلال هذا الشريط غير الموصول بالكهرباء». أو: «يمكننا أن نلعب بهذه الكرة النظيفة». تبتعد سلمى عن الأسلاك، وتذهب لوالدها الذي يشرح لها عن الأسلاك والكهرباء من خلال الشريط غير الموصول بالكهرباء، ثم تذهب سعيدة لتلعب بالكرة. ويختم بقوله: «شكراً لك لأنك لم تلعبي بتلك الأسلاك يا سلمى، إنني حقاً أحبك!»..

لقد كان تدخل والد سلمى ناجحاً من عدة نواحٍ: لقد تكلم مع ابنته بصوت هادئ، وأخبرها أن الأسلاك خطرة، وإن لم تستطع فهم جميع الكلمات، إلا أنها فهمت المعنى العام ونبرة الصوت. بالإضافة إلى ذلك، استفادت من تجربة هامة في استخدام الكلمات بدلاً عن الأفعال للتعبير عن الأفكار والمشاعر.

لقد كان الأب قلقاً عليها، لكنه بدلاً من الاندفاع بسرعة والصراخ، عبر عن مشاعره بهدوء من خلال الكلمات. كما قدم لها مصدراً بديلاً للإثارة وهي الكرة. وأخيراً: استخدم الأب مبدأ التعزيز الإيجابي «شكراً. إني أحبك حقاً» لإحداث تغيير في السلوك والمكافأة على ذلك التغيير، وهذا فعال أكثر من التعزيز السلبي أو العقاب. إن كافة أفعال الأب وردود أفعاله تقدم للطفلة دروساً ومعلومات هامة تساعدها على النمو لتصبح شخصية لطيفة هادئة ومتكيفة مع مشاعرها.

المزيد من الطرق للتعامل مع الإشارات

عندما يتعلق الأمر بالاستجابة المناسبة لإشارات الطفل، يمكن لكل أب وأم استخدام عدد من الطرق المختصرة لإنجاز ذلك. وإليكم بعض الطرق المجربة التي تسهل التعامل مع أطفالكم، حتى عندما تشعرون أنكم أمام طريق مغلق.

تشتيت الانتباه: إذا أردت أن يتوقف طفلك عما يقوم به، قدمي له بديلاً مثيراً مشابهاً، فمثلاً: إذا لم ترغبي أن يقوم طفلك بتمزيق الجريدة على الأرض (ومن ثم وضعها في فمه) قدمي له كتاباً من الكتب غير القابلة للتمزيق الخاصة بالأطفال والمتاحة الآن في السوق. أو يمكنك تغيير نشاطه بالكامل من خلال إحضار لعبة يحبها، أو من خلال الانتقال مع طفلك إلى الغرفة الأخرى.

تقديم خيارات متعددة: إذا أردت أن يلبس طفلك ملابس سميكة ملائمة للجو البارد، قدمي له الخيار بين أن يلبس معطفاً سميكاً أو أن يلبس كنزة الصوف. المهم أن يشعر أن لديه الخيار والاستقلالية، وأنك لا تفرضين عليه ذلك. وهذا يساعده على أن ينمّي ذوقاً خاصاً به. لكن لا تقدمي له الكثير من الخيارات، فيؤدي ذلك إلى التردد والفوضى. فالهدف هو تحقيق التوازن المطلوب.

استخدام المكافآت، وليس العقوبات، كلما أمكن: إن تعليم الطفل كيفية التصرف يمكن أن يشكل تجربة إيجابية للطفل

والوالدين على حد سواء. فمن الممتع لك مساعدة طفلك على النمو والتطور. ومن جانب آخر، سيشعر طفلك بدرجة عالية من الفخر والسعادة عندما يحسن القيام بالأمور وينجح في انتزاع كلمات الثناء والمديح منك.

فعندما يستجيب طفلك لتعليماتك بالشكل الذي ترغبين به، اشكريه على ذلك وأخبريه كم أنت فخورة بالذي فعله «هذا عظيم! شكراً لك لأنك أعدت السكين إلى الطاولة. هل رأيت كم يبدو المنظر أفضل عندما ترفع الكتب عن الأرض؟ شكراً لمساعدتي على رفعها على المنضدة». إن مثل هذه العبارات البسيطة التي تعبرين من خلالها عن استحسانك لما يفعل الطفل لها تأثير كبير على طفلك، وستعلمه دروساً هامة أكثر بكثير من أي نتيجة ستحصلين عليها من خلال العقاب.

ومع ازدياد فهمك لمعنى الإشارات التسع والغرض منها، ستجدين أن فكرتك حول العقاب بدأت تتغير. وسيتم بحث ذلك بتفاصيل أوفى في الفصل العشرين. إلا أنني أود أن أؤكد هنا أن استخدامك للنقد أو للضرب للتأثير على سلوك طفلك ما هو إلا نتيجة لشعورك أنه ليس لديك بدائل أخرى؛ لذا عليك أن تمنحي نفسك المزيد من الوقت للتوصل إلى طرق أخرى لإدارة تلك المواقف. وتذكري أن التحفيز الناشئ عن الخوف أو الخجل يمكن

أن ينجح على المدى القصير. لكنه على المدى الطويل ستكون له تبعات كثيرة على طفلك وعلى علاقتك به أيضاً.

فما الذي يتعلمه طفلك من ضربه على يده لالتقاطه السكين وهو لا يعلم ما هي السكين أو ما الذي يتم عمله بالسكين (ضعها على الطاولة لا تمسك السكين بتاتاً)؟ سيتعلم أنه إذا عبر عن اهتمامه بشيء لا تحبينه، فإنك سوف تعاقبينه وتوبخينه على ذلك. وهذا من شأنه أن يجعله إما متردداً في التعبير عن اهتماماته (وهذا سيشكل عائقاً حقيقياً أمام تعلمه لأشياء جديدة، وسيحد من سعادته) أو يعلمه أن يقوم بالأشياء التي يستمتع بها بعيداً عنك. وإذا تابعت تأكيد تلك الرسالة السلبية لعقد أو أكثر، فستحصلين على مراهق يعيش في عزلة وغربة عنك.

إن النقد المستمر، حتى إذا لم يصحبه عقاب، من شأنه أن يضعف ثقة الطفل بنفسه. إن الكثير من الأطفال شديدو الحساسية والتأثر، ويمكن أن يسحقهم الشعور بالإخفاق أو الشعور بالخجل عندما يتم إخبارهم مراراً وتكراراً بأنهم لا يرقون لحجم توقعات والديهم. فإذا لم تكوني مسرورة بتصرف يقوم به طفلك، حاولي أن تعلميه بالقدوة كيف يمكنه السيطرة على نفسه، وذلك من خلال سيطرتك أنت على نفسك.

ماذا عن إفساد الطفل بالدلال

يعتري بعض الآباء والأمهات القلق من أن يفسد الطفل بالدلال إذا سمح له بالتصرف بحماس زائد أو بالتعبير عن غضبه. وأود أن أؤكد لك بهذا الصدد، ألا تترددي في القيام بأي شيء يجلب البسمة أو الحماس أو المتعة لطفلك. كما أن عليك القيام بأي شيء لإشعار طفلك بأن التعبير عن غضبه وحزنه أمر جائز ويستحق منك الاهتمام والاستجابة.

إن الحياة لن تمهل طفلك كثيراً لتصيبه بالإحباط والمتاعب. فلماذا التعجيل بتلك المتاعب، إذ من اللؤم أن تقولي لطفلك: «تعلم هذا الدرس يا ولد. الحياة ليست جميلة، وغالباً ما تكون قاسية». فمن غير المفيد لطفلك معرفة مصاعب الحياة، فضلاً عن حمايته منها. إن الأطفال الأقوياء المرحين والمتفائلين يأتون من عائلات يقوم بها الأب والأم بحماية أطفالهم من الإحباط والحزن، وفي الوقت ذاته يشجعونهم على التعبير عن مشاعرهم. إن القوة الحقيقية تأتي من الكفاءة ومن الشعور الإيجابي المعقول بالذات. وتتوفر هاتان الصفتان عندما يسمح للأطفال بالتعبير عن كامل مشاعرهم، مع توجيههم في الوقت نفسه نحو المشاعر الإيجابية.

رؤية جديدة لمفهوم السيطرة

مساعدة طفلك على تنمية ضبط توتره

إن السماح لطفلك بالتعبير بحرية عن كافة الإشارات التسع المشار إليها لا يعني أن تفقد التحكم به. في الواقع إن هذه العملية تتيح لك الاضطلاع بمسؤوليتك بشكل سليم، سواء من حيث دورك، كأب أو أم، أوفي مساعدة طفلك على أن ينمو نمواً عاطفياً سليماً.

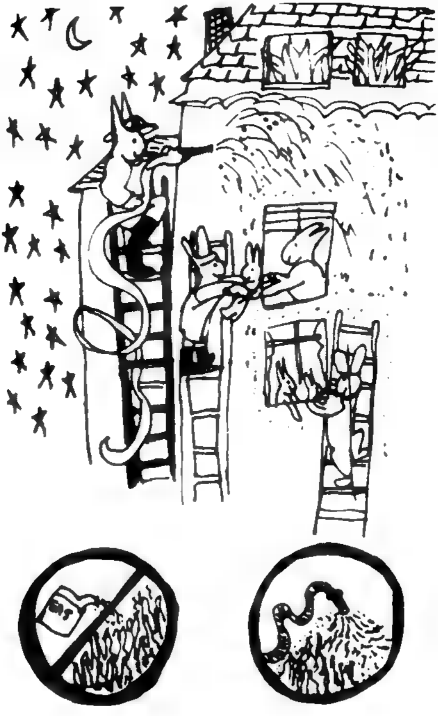
يمكنك أن ترشد طفلك للسلوك الذي تريده، وفي الوقت ذاته تتعامل بحكمة مع الإشارات الصادرة عنه. ويمكن في أي وقت أن يضطر الوالدان لمقاطعة إشارة الطفل التي يعبر من خلالها عن الإثارة أو الغضب، وفي الوقت الذي تسمح لطفلك بالتعبير عن مشاعره إلى حد معقول، عليك أن تتدخل عندما تجد أن طفلك بحاجة لتهدئة. فالهيجانات الخارجة عن السيطرة التي تتجلى من خلال الرفس أو العض أو رمي الأشياء يمكن أن تكون إشارات هامة للمعاناة والغضب. ولكنها إن استمرت تحتاج إلى احتواء وتهذيب، وإلى وصف لفظي أيضاً.

إن الهدف هو أن تعلم الطفل ضبط توتره، أي القدرة على تعديل المشاعر وإدارة التقلبات الانفعالية، سواء بينه وبين نفسه أو في التعامل مع الناس، وليس زيادة الانفعالات؛ ولذلك إذا شعرت أن انفعالات طفلك تجاوزت الحد المعقول، حاول استخدام عبارات

مثل: «هذه اللعبة الجديدة مذهلة حقا، أليس كذلك؟ إنها نظيفة وتثيرك حقاً، هل أزعجك صوتها العالي؟ تعال أضمك لبعض الوقت، وستشعر بتحسن. آسفة لأنك شعرت بالانزعاج. كم كان هذا مزعجاً حقا! هل تشعر بأنك أحسن الآن؟» إن مثل هذه العبارات المهدئة والمواسية تخفف انفعالات الطفل وتعلمه كيفية تنظيم مشاعره، وفي بعض الحالات ربما يتعين عليك حمل الطفل بين ذراعيك، أو نقله من غرفة إلى أخرى. ويبقى المهم هو أن الإدارة الذكية لمثل تلك المواقف لن تترك أثراً لا يحمد على نمو طفلك العاطفي.

ومن الجانب الآخر لا يساعد استخدام أسلوب تخجيل الطفل أو كبت مشاعره على تعلم كيفية التحكم بالنفس وبالانفعالات القوية «اهدأ وكفاك قفزاً. إنك تبدو سخيفاً»، «لا تكن طفلاً بكَّاءً! إن هذا لا يؤلم لهذه الدرجة، سيطر على نفسك!» فإذا قلت مثل هذه العبارات في الوقت الذي يزداد طفلك اهتياجاً، فإنك تزيد بذلك معاناة طفلك واستياءه، وسيواجه مثل هذا الطفل صعوبة في تعلم كيفية تهدئة انفعالاته.

حالما يتعلم طفلك تنظيم مشاعره المحتدة، فإن ذلك سيزيد من إحساسه بالارتياح لأن يشعر بنطاق واسع من العواطف ويعبر عنها، كما ينمي عنده الإحساس بالذات. ويتيح له أيضاً تنمية قدراته على تهدئة نفسه وتعديل مزاجه، فيتعلم كيف يعتمد على نفسه (وليس عليك) في تهدئة انفعالاته بعد المرور بتجارب الإحباط أو الضيق أو الغضب.



ساعد نفسك وطفلك، صب ماءً على النار وليس زيتاً

إلا أن بعض الآباء والأمهات قد يواجهون صعوبة في تعليم أطفالهم القدرة على تهدئة انفعالاتهم وتعديل أمزجتهم، خصوصاً إذا كانوا يؤمنون بأن على الطفل أن يتعلم من خلال مواجهة

الشـدائد والمصـاعب، فـمن الصـعب على مـثل هؤلاء أن يتـقـبلوا الأسلوب الذكي المتمـثل بـ: «سـكب الماء على النار، وليس الزيت»، أو حسب قول غوته البليغ: «قليل من الحرارة كثير من الضوء».

وقد رأيت من خلال إحدى الأمهات وابنتها الصغيرة مروة كيف يمكن أن يشكل ذلك مشكلة حقيقية. لقد كانت مروة تشعر بالانزعاج عندما يكون هنالك الكثير من الأولاد الآخرين حولها. وكل ما كانت أمها تفعله هو أنها تأخذها جانباً، وتقرأ لها لعدة دقائق من أحد الكتب. لكنها رفضت استخدام أسلوب «تعليم ابنتها كيفية التعامل مع الناس» كما أخبرتني هي بنفسها. إلا أن إبعادها في كل مرة عن الأوضاع التي تسبب لها الانزعاج لم يساعدها في شيء. إذ كيف ستتعلم التغلب على المصاعب؟ لقد قضيت وقتاً طويلاً في إقناع الأم بأن تجنيب ابنتها تلك المواقف المزعجة وإبقاءها ضمن سيطرتها يزيد من صعوبة تعلم ابنتها كيفية التعامل مع الناس. وقد اقترحت عليها أن تقوم بمساعدة طفلتها على تهدئة انفعالاتها، بعد ذلك يمكن للفتاة الصغيرة أن تجد طرقاً أكثر نجاحاً تمكنها من التعامل مع المواقف الصعبة المزعجة والتكيف معها. ومن ثم يمكنها أن تتعلم هذا النوع من عمليات تهدئة الانفعالات، وتنجح في تعديل مزاجها ومواجهة انفعالاتها السلبية.

ويواجه بعض الآباء والأمهات الآخرين صعوبة في مساعدة أطفالهم على تنمية قدرتهم على ضبط توترهم؛ لأنهم هم أنفسهم

الاستجابة للإشارات مع نمو الطفل

مراقبة مفردات الطفل التي تصبح أكثر تعقيداً وغنى

إن القـدرة على مـشـاركـة العـواطف هـامـة جـداً للنمـو العـاطفـي؛ لأنه من خـلال مـشـاركة العـواطف مع الطفل نؤكد له بأن مشاعره مفهومة.

جوي أوسوفسكي «التنمية الفعالة والعلاقات المبكرة: المضاعفات الإكلينيكية»

لست أنسى أول مـرة أخبرني فيها شادي أنه كان غاضباً مني، أعني أخبرني بصورة غير مباشرة. يومها كنا نمشي بالسيـارة لحوالي ساعـة تقريباً، وكـان جالساً في مـقـعد السيارة الخاص به، ولقد بقي هادئاً لفترة، ثم ودون سابق إنذار اندفع بإطلاق سلسلة من الأصوات والإشارات. ولأنه

كان في المقعد الخلفي لم أره بصورة جيدة إلا من خلال مرآة السيارة الأمامية. كان الطريق مكتظاً بالسيارات، ولم أعره الكثير من الاهتمام، إلا انني بين الفينة والأخرى كنت اتمتم له ببضع كلمات. ولكنه في النهاية أطلق العنان لغضبه، وقذفني باللعبة على رأسي من الخلف، ثم بدأ بإصدار أصوات برغم كونها دون كلمات، إلا انها بدت لسمعي تماماً مثل صوت زوجتي عندما تغضب مني، الإيقاع وتغير طبقات الصوت والنبرة الحادة. لم أدر آنذاك هل أضحك، أم أصرخ عليه. لقد كان علي أن أوقف السيارة وأجمع شتات نفسي. ورحت أفكر: «يا إلهي! لديه الكثير في صدره ليخرجه، أكثر بكثير مما كنت أعتقد».

سامر، ٤٠ سنة، أب لطفلين أحدهما

في الثانية من العمر، والآخر ١٤ سنة

إن الإشارات الفطرية التسع لا تختفي مع النمو، فهي تلازمنا مدى الحياة. وإن الطفل ذا الأشهر الثمانية لديه الإشارات التسع ذاتها التي لدى الطفل الذي يبلغ سنة وشهرين من عمره، والذي يتغير هو أن الإشارات التسع تصبح أكثر تهذيباً وترابطاً بتأثرها بالخبرة الحياتية. فعلى سبيل المثال: عندما يكبر الطفل ويعيش حالات من الفقدان تتوسع إشارة المعاناة عنده بحيث تتضمن الحزن، أو يمكن للتجارب المختلفة أن تجعل الطفل يعبر عن مزيج من المشاعر كالاحتقار الذي يتضمن الاشمئزاز والغضب مثلاً.

ومع كل يوم جديد، يكتسب طفلك مجموعة أدوات جديدة للتعبير عن نفسه والتفاعل مع العالم ككل. وهذه الأدوات تكون أكثر تعقيداً من سابقتها. ومن المفيد هنا أن تفهم ما الذي يمكنك، أو لا يمكنك، توقعه من الطفل في الأعمار المختلفة، بحيث يكون بوسعك قبول الطريقة التي يعبر فيها الطفل عن مشاعره واحتياجاته. وفيما يأتي نبين لك كيف أن فهم نمو الطفل له علاقة قوية بالمبادئ الأساسية التي أشرنا إليها عند تناول الإشارات.

الثمانية عشر شهراً الأولى من حياة الطفل

إحساس متنام بالذات

خلال الأشهر الثمانية عشر الأولى من عمر الطفل تحدث الكثير من التغيرات في الدماغ والجسم والعواطف والشخصية وبنية «الأنا» أو «الشخصية». وفي الأعمار المختلفة يكون لدى الطفل قدرات مختلفة، فالطفل البالغ من العمر أربعة أسابيع ليست لديه القدرة الجسمية على التحرك باستقلالية، وليس لديه إحساس واضح بنفسه ككائن مختلف ومستقل عن الآخرين. بينما يستطيع الطفل البالغ أربعة عشر شهراً أن يجري من غرفة لأخرى، ويعلم تماماً كيف يتصرف لجذب انتباهك أو إثارة غضبك. إن كلا الطفلين يستخدمان الإشارات المعبرة عن الاهتمام أو المعاناة ذاتها مثلاً، لكنهما ينفذانها بأساليب مختلفة.

إن الملاحظات المبينة في هذا القسم حول نمو الطفل ترتكز في جزئها الأكبر على عمل الدكتور دانييل ستيرن الذي أمضى حياته المهنية يبحث في خبايا قلب الطفل وعقله. وستيرن محلل نفسي وباحث متخصص في مجال الأطفال، ويعمل حالياً مع جامعة براون. كما أنه مؤلف لعدة كتب مثيرة للاهتمام منها: العالم البيشخصي للطفل: (البيشخصي: أي بين الأشخاص) وهو وجهات نظر مستقرأة من التحليل النفسي وعلم نفس النمو، ومذكرات طفل، وهو وصف لما يحدث في عقل الطفل.

من الولادة وحتى شهرين:

خلال أول شهرين يكون تركيز الطفل على الأنشطة الأساسية جداً كتنظيم دورات النوم واليقظة في الليل والنهار، والجوع والشبع. وهذا عمل هام من الناحية الجسمية والانفعالية. فتأسيس هذه النماذج الأساسية للحياة، بمساعدة الأم والأب يتيح للطفل الاندماج والتكيف بصورة أفضل مع العالم الجديد المبهر. إن الأطفال في هذا العمر حزمة من الاندفاعات المتفاعلة، إذ إن التفاعل بين الوالدين والطفل وكافة المعلومات الجديدة التي ترفد دماغه - من النوم واليقظة والأكل والاستحمام إلى تغيير الفوط - تضع اللبنات الأولى لبناء إحساس الطفل بذاته. وخلال هذه الفترة يقوم الطفل بإرسال الإشارات المعبرة عن الاهتمام والمعاناة وغيرها. وحتى في هذه المرحلة المبكرة من العمر يستخدم الطفل التغذية

الإرجاعية التي يحصل عليها ليبدأ بتكوين صورة عن العالم ككل، وعن مكانه فيه.

وإن الأب والأم عنصران هامان في هذه العملية، ويتعين أن يكونا صديقين جيدين لأطفالهم. فلقد وجد الباحثون أنه خلال الأسابيع الأولى يكون الأطفال مبرمجين على توقع مبادرة الوالدين بإنشاء علاقة معهم من خلال دورة متعاقبة من الانتباه واللاانتباه التي تستغرق عدة دقائق حتى تكتمل. وعندما يتم مقاطعة هذه الدورة أي يترك الطفل بلا اهتمام لفترة طويلة، يشعر الطفل عندها بالغضب والمعاناة. فالطفل بحاجة لأن يكون دائماً وبلا انقطاع محور اهتمامك. كما أظهرت الأبحاث أن تركيز الطفل الرئيس غالباً ما يكون على عيون الوالدين وفمهما، وهذا يوضح لنا لماذا ينجذب الطفل لإشارات الوالدين التي يتم إيصالها من خلال تعابير الوجه، على غرار إشاراته هو، التي تتركز بصورة رئيسة حول العينين والفم.

إن تكرار هذه العملية يترك آثاراً عميقة في دماغ الطفل: فالمناظر والأصوات والروائح واللمسات تساعد على بناء اتصالات عصبية جديدة، وتشكل الطريقة التي سيعمل من خلالها العقل سواء من الناحية الانفعالية أو العقلية. إن التجارب الحركية والانفعالية والذهنية المتكررة والمبكرة تؤثر على طريقة إصدار

الدماغ لإشاراته؛ فالطفل الذي يُتخلى عنه، أو يهمل عاطفياً في المراحل المبكرة من عمره، قد لا ينجح أبداً في تنمية إحساس متكامل بالارتباط أو الاندماج العاطفي. بينما الطفل الذي يكون حوله أناس يتكلمون معه لفترات طويلة ويشجعونه على الاستجابة غالباً ما يتمتع بمهارات لغوية جيدة لاحقاً.

من شهرين إلى سبعة، إلى تسعة:

ربما يبدو مبدأ الإرسال والاستقبال في أول شهرين يعمل باتجاه واحد، أي الوالدان يرسلان والطفل يستقبل، لكن ذلك غير صحيح، فمنذ البداية هنالك الكثير من التفاعل القائم. أما في الشهر الثاني إلى الثالث فيدرك الأطفال بأن هناك أناساً آخرين خارجين ومستقلين ومختلفين عنهم. كما يبدؤون بتكوين إحساس بالزمن - الماضي والحاضر- وموضعهم فيه.

وبين الشهرين وسبعة الأشهر، يزداد تفاعل الطفل مع من حوله، فيأخذ ويعطي، إذ إنه يصبح مدركاً لنفسه ولتأثيره على الآخرين واستجاباتهم له. ويتشكل هذا الإحساس الناشئ بالهوية من خلال الإدراك المتزايد لرغباته الشخصية، وقدرته على التعبير عن تلك الرغبات.

وخلال هذه الفترة يبدأ الأطفال أيضاً بتشكيل صورة عن كيفية ترابط أحاسيسهم باللمس والرؤيا والسمع والشم، وكيفية

استخدام تلك الأحاسيس لفهم العالم ككل؛ فالأطفال في هذا العمر مثلاً، يتعلمون بسرعة ربط حركة حمل الأم لهم مع صوت معين كأن تقول: «هيا تعال عندي» إذ يقرن الطفل الشعور الفعلي بالحمل مع صوت الأم وهي تقول: «هيا». ويدرك إمكانية نقل المعنى من خلال أشكال مختلفة من التعبير، ويتعلم أن كل حاسة يمكن أن ينتج عنها نطاق كامل من المشاعر: فسماع الموسيقى مثلاً يمكن أن يكون ممتعاً أو مهدئاً أو حتى مفزعاً.

وعند هذه النقطة يبدأ استخدام إشارات الطفل «للمحادثة». وعلى الوالدين أن يتبعا في استجابتهما للطفل الخطوات ذاتها التي تنطبق على أية محادثة مُرضية، فيتعين عليهما أن يصغيا ولا يقاطعا ويبديا اهتمامهما بما يقوله الشخص الآخر، وأن يقدما الاستجابة المناسبة وأن يعبرا عن مشاعرهما أو أفكارهما بالمقابل. وبعبارة أخرى: إذا ضحك الطفل بسرور عندما رأى لعبته المفضلة، عليك أيضاً أن تضحك وتحادثه، كأن تقول: «ياله من دبدوب جميل، إنك تحب الدبدوب أليس كذلك؟» ثم تعطيه الدبدوب، وقد يكون من الجميل أن تقوم ببعض الأصوات المضحكة. وكرد على ذلك، يصدر الطفل سلسلة من الأصوات والابتسامات، أو يحرك ذراعيه مبتهجاً، فهذه الأشياء تمثل لطفلك مشاركة أخرى في الحديث. ثم ترد أنت عليه بالمثل وتضحكان معاً. إنكما تجريان بذلك محادثة هامة لا تقل أهمية عن أية محادثة مع أي شخص راشد مهما كانت غنية بالمعلومات.

إن شبكة الروابط العصبية في دماغ الطفل تنمو بصورة متزايدة وتصبح أكثر تعقيداً، وبمرور الوقت يكون دماغ الطفل الملايين والملايين من الروابط العصبية. وبعد ذلك، عندما ينضج، يقوم الدماغ بإلغاء الروابط العصبية غير المستخدمة أو التي لا حاجة لها، وهذا هو التماسك والاندماج ما بين المعرفة والأنماط الانفعالية والسلوكية.

من سبعة أشهر إلى تسعة، إلى خمسة عشر شهراً:

خلال هذه الأشهر يصبح الأطفال أكثر ميلاً للتعبير والتفاعل، ويبدؤون بإدراك أن شخصاً ما يمكن أن يفهم مشاعر الآخر، ويرغبون في المشاركة بما يرون ويشعرون ويفكرون. وفي هذا العمر، عندما يقوم الطفل بإصدار إشارة فإنه يسعى للحصول على تأكيد فعلي بأن العالم يسمعه جيداً وبوضوح، وأنه ليس مهتماً فقط بسلوكه (كالأكل والبكاء والخروج) وإنما بنوعية مشاعره العميقة أيضاً. فإذا تعرض الطفل في مثل هذا العمر للإهمال، فإنه ربما يبدأ بتكوين شعور بالعزلة واليأس بأن أحداً لن يفهمه أبداً.

ويمكن للأب والأم في هذه المرحلة أن يستجيبا لاحتياجات أطفالهما بسهولة بالغة. وعلى سبيل المثال رأيت مرة هذا المشهد: كان وسام، وهو طفل عمره ثمانية أشهر ونصف، يحاول الوصول لإحدى لعبه التي كانت بعيدةً عنه. فشد جسمه محاولاً تقصير

المسافة التي تفصله عن اللعبة، وراح يصدر صوتاً. وفي تلك اللحظة ظهرت أمه أمامه وقالت «إيه! إيه!». وفجأة تبددت نظرة الاكتئاب على وجهه ونظر بسعادة إلى أمه التي قامت برفعه بحيث تصبح اللعبة في متناول يده. إن محاكاة الأم لجهود وسام كان متوافقاً مع التجربة التي كان يمر بها: حيث كانت تعبر من خلال صوت «إيه» عن الجهد الذي يبذله وتقدر شعوره بالإحباط أيضاً.

ولكن ماذا إذا لم يحدث ذلك؟ تصور أن وساماً كان يحاول جاهداً الوصول لتلك اللعبة البعيدة عن متناول يده وتجاهلت أمه جهوده. إن شعوره بالمعاناة يمكن أن يتضاعف لدرجة يمكن فيها أن يبدأ بالصياح والبكاء، وهذا يمكن أن يؤدي إلى مشكلة بين الأم وابنها. ولنفترض أن هذا النوع من التجاهل والتصعيد لشعور المعاناة قد تكرر مراراً وتكراراً في العديد من الحالات، لن تمضي فترة طويلة حتى يبدأ الطفل بالاعتقاد أن مشاعره بطريقة ما غير مقبولة، بل وحتى معيبة.

وفيما يلي مثال آخر يبين كيف أن طبيعة رد فعل الوالدين على الإشارات يمكن أن تكون مفيدة أو مؤذية للأطفال في هذا العمر: قبل فترة قصيرة كنت في إحدى أماكن اللعب الخاصة بالأطفال، ولفت انتباهي طفل لامع ونشيط يدعى مجد، وقد كان يزحف في صندوق رمل مع الأولاد الآخرين. فجأة تعثر عن حافة صندوق

الرمل وسقط على وجهه في الرمل، عندها بدأ بالبكاء. وصادف ذلك وجود شاب هناك، فبدأ بالتربيت على ظهر الطفل وساعده على الجلوس وقال له: «هل أنت بخير؟ لقد كانت سقطة قوية!». وفي هذه اللحظة حضرت الأم، ونظر إليها مجد وهو يبكي، فقال الشاب: «لقد سقط سقطة قوية!» قالت الأم لمجد بنبرة ليست قاسية ولا مهدئة: «أنت بخير لم تتأذ، فلا تبك». إلا أنه بدأ بالبكاء بصورة حادة أكثر، فحملته أمه وقالت: «لم يؤذك ذلك، أنت بخير» وتابع الطفل بكاءه، فقالت له الأم: «إذا بقيت تبكي فسنغادر ونتوقف عن اللعب. عند ذلك بدأ بالصراخ ووجهه ممتقع اللون وعليه علامات الأسى. فقالت الأم: «حسناً! بما أنك تبكي بهذا الشكل فإننا سنغادر». وفعلاً رحلت وهي تحمله بين ذراعيها باكياً.

ما الذي حصل هنا بالضبط؟ ربما بدت عبارات الأم: «إنك لم تتأذ» و«هذا لا يؤلم» محاولة منها لطمأنة نفسها، أو ربما كانت محرجة من بكائه كما لو كان ذلك دليل إهمال من طرفها، أو ربما كانت من أتباع المدرسة التي تعتقد أن على الذكور عدم إظهار مشاعرهم. ولكن مهما كانت دوافعها، فإنها لم تنجح في التعامل مع مشاعر ابنها تعاملاً صحيحاً، وتجاهلت إشاراته لطلب المساعدة. وهذا ما جعله أكثر انزعاجاً وأقل قدرة على الصبر. إن هذا النوع من الاستجابات: «إنك لم تتأذ» أو «كن شجاعاً» أو «لم أنت حساس جداً؟» التي تمثل إنكاراً لمشاعر الطفل وتجاربه، يمكن أن تكون ذات

أثر سلبي كبير مهما كان عمر الطفل، إذ إنها تجعل الطفل ينفجر بالبكاء، وقد تجعل المراهق يترك البيت. فهذه الاستجابات تتجاهل تماماً المشاعر الحقيقية للطفل، سواء أكان خائفاً أم متألماً. إنها توحي للطفل بأن مشاعره ببساطة غير صحيحة. بينما الأمر هنا ليس متعلقاً فيما إذا كانت صحيحة أو خاطئة. إذ إنها مشاعره في نهاية المطاف، وتستحق منك بعض التقدير. لقد ضيعت الأم على نفسها فرصة الاقتراب أكثر من ابنها والتآلف معه.

إن الاستجابة الصحيحة هي أن تقوم الأم بتقبيل الطفل أولاً إذ إن القبلات تشعره بأنك تهتمين بأمره، كما أنه من خلال تقبيلك له فإنك تخبرينه أنك تفهمت ألمه وتشاركينه مشاعره، ثم يمكنك إخباره بعد ذلك أن السقوط كان مفزعاً، وقد تقولين له: «أعلم أنك منزعج، وربما تكون غاضباً قليلاً لأنني لم أقم بحمايتك كما يجب». ربما تبدو استجابتك متكلفة بعض الشيء، لكنها مهمة لأنها تقوي إدراكك لشعور طفلك وتؤكد له صحة إشارته، ويبدأ بعملية تمييز المشاعر وهي عملية حيوية وهامة كي يتعلم استخدام الكلمات لإدارة انفعالاته. وهذا هام أيضاً لأن استخدامك للمواساة والمصادقة على صحة المشاعر وترجمتها إلى كلمات يمكن أن يعود بالأمل والتفاؤل على طفلك. كما أن لهذا النوع من الانسجام بين الوالدين والطفل له فائدة هامة أخرى، وهي أنه يتيح لطفلك تنمية إحساسه بالتعاطف والاهتمام بالآخرين، وهذه الملكات أساسية إذا أردت له أن يحظى بحياة طيبة وسعيدة.

وفي بعض الحالات، ربما يبدو على الطفل أنه يبالغ في ردود أفعاله أو يمثل، ولكن مرد ذلك عادة هو أنه بحاجة للاهتمام والرعاية العاطفية اللذين يفتقدهما. فإذا أظهر طفلك مثل هذا السلوك، فمن المهم أن تسألي نفسك إذا كانت الحالة كما ذكرنا. أتذكر ولداً صغيراً كان عندما يلعب كرة القدم يتألم ويبكي لأقل تصادم أو حركة. ولكن هل من المستغرب أن يكون والداه من أتباع مدرسة «إنك لم تتأذ، وهذا ليس مزعجاً، وكن شجاعاً»؟

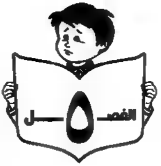
بعد ثمانية عشر شهراً:

عندما يصبح الأطفال قادرين على الكلام ينتقلون من مرحلة فجة من التعبير بالإشارات إلى مرحلة أكثر صقلاً ونضجاً في استخدام الكلمات لتحديد مشاعرهم وإيصال شعورهم بالفرح أو المعاناة. وعادة ما يصاب الوالدان بالفزع من الطريقة الجريئة والصريحة التي يعبر الأطفال من خلالها عما يجول في نفوسهم: «أكرهك!»، «لا!»، «اذهب بعيداً!» وقد تبدو تلك العبارات فظة ولاذعة، ولكنه يستخدمها تماماً كما كان يستخدم الإشارات للتعبير عن المعاناة عندما كان غير قادر على الكلام، وغالباً ما يتأثر الأشخاص الراشدون ببعض هذه الكلمات أكثر مما كانوا يتأثرون بإشارات الطفل قبل مرحلة النطق. إلا أنه في واقع الأمر يحمل كلٌ من صراخ الطفل قبل مرحلة النطق وعبارة «أنا أكرهك» المعنى نفسه والفحوى ذاته تقريباً، وهي تعني: «إنني غاضب، هنالك أمور

ليست على ما يرام». وإن مهمة الوالدين في التعامل مع الإشارات التي تتم من خلال التعبيرات الكلامية هي مهمتهما نفسها التي كانت مع الإشارات قبل مرحلة النطق، لا تمنع التعبير، زيادة تعابير الفرح إلى أقصى حد ممكن، والعمل على إزالة ما يسبب المعاناة لطفلك في حال عبر عن حاجته للمساعدة. ويتعين عليك ألا تسمح لردود أفعالك الانفعالية تجاه الكلمات بحد ذاتها أن تحجب حكمك الصحيح عندما يتعلق الأمر بالاستجابة الملائمة لطفلك الذي دخل مرحلة الكلام حديثاً.

للاطلاع على المزيد حول الانتقال إلى مرحلة الكلام، راجع الفصل ١٩ .

قد يبدو كل هذا كثيراً عليك لتستوعبه، ولكنك كلما تقدمت في قراءتك عبر الفصول التالية ستجد نفسك قد أصبحت أكثر مهارةً في ملاحظة الإشارات الصادرة عن طفلك وترجمتها. وهذا يشبه حالك مع الطبيب عندما يضع الصورة الشعاعية أمام الضوء ليريك إياها، فتبدو لأول وهلة أشكالاً غير مفهومة بالأسود والأبيض والرمادي. ولكنه عندما يبدأ بتوضيح الأشكال المختلفة: «هنا صورة لكليتيك، وهذه الشرايين تصل للقلب»، عندها يمكن أن تفهم الهيكل الداخلي لجسمك. وكذلك الأمر مع الإشارات. وآمل أن تكون الصور المدرجة في الكتاب مع المناقشات الخاصة بالإشارات والتربية بمثابة صور شعاعية تتضح من خلالها الحياة الانفعالية الداخلية لطفلك.



رعاية الانسجام واستثماره

كيف يؤدي فهم الإشارات إلى مساعدتك أنت وطفلك على الانسجام

يرتبط نمو المشاعر وتنمية المهارات المعرفية لضبط المشاعر والانفعالات والعواطف ارتباطاً وثيقاً بعلاقة الطفل مع والديه. ومن خلال انسجام المربي الأساسي (الأم) مع التعبيرات الانفعالية السلوكية الصادرة عن الطفل، يتم توجيهها (الأم) للاستجابة بالرعاية المناسبة وبتعابير الوجه والانفعالات الأخرى التي تساعد بدورها على تنظيم الحياة الانفعالية للطفل.

تايلور وباغبي وباركر

اضطرابات تنظيم الانفعالات

عندما كان عمر جميلة ثمانية عشر شهراً تقريباً، لم تكن حينئذٍ قد تكلمت بشكل جيد، لكنها كانت مستقلة ومدركة

للأمور التي تحدث من حولها. وقد لاحظت أنها تشبه والدها أكثر مما تشبهني بكثير، أعني أنها تتمتع بحس قوي بالدعابة وتميل للملاحظة والمراقبة أكثر من المشاركة فيما يحدث. حاولت أن أجعلها تشبهني أكثر، ولعل ذلك يرجع إلى افتراضي أن كونها فتاة فهي ستكون شبيهة بي فأنا اجتماعية ومحبة للاندماج مع الآخرين، وما أعنيه هو أنني أحتاج أن أكون بين الناس وأتواصل اجتماعياً، وأتفاعل مع الآخرين؛ ولذلك حاولت أن أرتب لها مواعيد مع أطفال آخرين، وكنت أحرص على الاجتماع مع الأمهات لتلعب مع أولادهن، وكنت أنظم لها أنشطة منذ أن كانت في سن صغيرة. إذ إنني لم أستطع تحمل العزلة التي تنشأ عن استقبال مولود جديد. لكنها لم تكن سعيدة أبداً في تلك المواقف التي أنظمها لها. لقد كانت تهتاج وتحتج، وأحياناً وبكل بساطة تنام. فلم تكن من الأطفال الذين يحبون الاختلاط بالآخرين. لقد كانت تصيبني بالجنون. ولكنني عندما لاحظت أنها كانت تشبه أباها أصبحت أكثر تقبلاً للأمر، فأنا أحبه، وأستمتع بإمضاء الوقت معه، وإن كنا مختلفين في الكثير من الأشياء، فأنا أعرف كيف أتعامل مع أسلوبينا المختلفين تماماً. ولقد كان علي أن أنظر إلى جميلة بالطريقة ذاتها، مع العلم أن الانسجام مع شخص راشد مختلف عنك أسهل من الانسجام مع طفل كهذا. ومع ذلك أرى أن

التوتر في علاقتي معها قد انخفض الآن بحيث لم أعد أشعر بالقلق البالغ عندما تهتاج، وأصبحت أكثر استعداداً لتركها منعزلة قليلاً عن مركز الأشياء. وآمل أنني أتعامل مع الحالة بالشكل الصحيح، إذ من الصعب اكتشاف مثل هذه الأمور وأنت تقوم بها الآن.

منال، ٣٣ عاما.

إن إنشاء الانسجام هو هدف هام في علاقتك المبكرة بطفلك، إذ يتيح ذلك لطفلك أن يشعر بأنه ينال استحسانك ومحبتك، ويمهد الطريق لنموه نمواً سليماً حتى يصبح شخصاً واثقاً من نفسه. وبالنسبة لي فإن الانسجام هو العاطفة والتفاهم المتبادلين تبادلاً تلقائياً، وهذا يمكن أن يتضمن ثلاثة عناصر متداخلة فيما بينها:

(١) تكوين رابطة قوية بين الوالدين والطفل.

(٢) قبول الوالدين لميول الطفل نحو الاعتماد عليهما من جهة وكفاحه من أجل تحقيق استقلاليته من جهة أخرى.

(٣) التوافق الجيد بين الوالدين والطفل.

إن ما نأمله هو أن يكون كلاً من الأب والأم والطفل قادرين على تكوين علاقة ذات منفعة متبادلة تتسم باعتماد كل منهما على

الآخر، وأن يكون الطفل قادراً على الشعور بالأمان إلى حد كافٍ حتى تنمو لديه الرغبة في استكشاف العالم من حوله. وهذا يسمح للطفل بأن ينمو ويصبح شخصاً أكثر استقلالية ولديه الشجاعة الكافية ليجد مكاناً مناسباً له في هذا العالم؛ لأنه يعرف أن بوسعه الالتجاء لملاذ آمن في حضن والديه. ويتشكل الارتباط القوي السليم عندما تتم تلبية احتياجات الطفل من خلال الاستجابات المناسبة لإشاراته التسع. وبعبارة أخرى ومن وجهة نظري فإن الإشارات التسع، أو الانفعالات والعواطف أو المشاعر، تشكل أساس قضايا الارتباط والنظريات الخاصة به.

وتظهر المشاكل المتعلقة بالارتباط بعدة طرق، فهناك مثلاً أب محب ونيته طيبة، إلا أنه يؤمن بالتأديب القاسي أو التعلم بالمحن والصعوبات. فهذا الأب يمكن أن ينشئ طفلاً يشعر بالخوف وانعدام الأمان ولديه الإحساس بأن والديه لا يقدمان له الملاذ الآمن، وقد يكره منح والديه ثقته. ويمكن أن يتضرر الارتباط عندما يكون أحد الوالدين أو كلاهما عاجزاً عجزاً تامّاً عن فهم إشارات الطفل المعبرة عن الاهتمام والمعاناة والاستجابة لتلك الإشارات بالشكل الملائم. وفي هذه الحالة أيضاً سيمتنع الطفل عن الثقة بوالديه. وعلى نحو أدق: قد يجد الوالد الذي لديه اكتئاب معتدل صعوبةً في تأسيس رابطة قوية مع طفله؛ لأن الاكتئاب من شأنه أن يُصعّب عليه الانتباه إلى احتياجات طفله. وأياً كان السبب

فإن نتائج عدم الانسجام بين الوالد والطفل يمكن أن تترك آثاراً على حياة الطفل برمتها وعلى الطريقة التي يكوّن فيها الطفل علاقاته أو يحدد اختياراته الخاصة بالعمل.

وهناك عائق محتمل آخر أمام التعلق بين الأب والأم وبين الطفل، ويتعلق بمشاكل «جودة التوافق» حسب تعبير الباحثين. وهو يشير إلى درجة انسجام الأمزجة الأساسية لكل من الوالدين والطفل. فلقد وجد الباحثون أنه حتى الوالدان والأطفال السليمون عاطفياً يمكن أن يواجهوا مصاعب إذا اختلفت أساليبهم أو شخصياتهم أو أمزجتهم اختلافاً كبيراً. فليس هناك ما يضمن لك أن تكون شخصية طفلك مشابهة لشخصية صديق حميم لك. وعلى سبيل المثال: إذا رزق والدان هادئان بعض الشيء بطفل نشيط وفضولي جداً، فإن هذين الوالدين يمكن أن ينظرا إلى سلوك طفلهما النشيط على أنه عدواني أو مفرط جداً، ويمكن أن يشعرا بالانزعاج من سلوكه، ويصنفانه بأنه صعب أو مزعج. والطفل بدوره يمكن أن يشعر بفقدان السند والعجز عن انتزاع بعض الاستحسان الذي يتوق للحصول عليه من والديه. وهذا يعرّض إحساس الطفل بتقديره لذاته لخطر حقيقي، خصوصاً أن ذلك الإحساس لا يزال في مرحلة النمو.

وحتى عندما لا يكون هناك تصادم - واضح أو دقيق - يمكن لمشاكل التوافق أن تؤثر على عائلتك. ولحسن الحظ فإن هذا النوع

من المشاكل يمكن التغلب عليه إذا تعلمت كيف تستجيب بالشكل المناسب لإشارات طفلك وكيف تقدر الصفات ونقاط القوة التي يتفرد بها طفلك، حتى وإن كانت تختلف عن شخصيتك.

كيف ينشأ الانسجام وعدم الانسجام

إن التفاعل بين الأب والأم وبين الطفل عملية مستمرة من التفاوض الدقيق، حيث يقوم الوالد بإعلام طفله، سواء بشكل صريح أو ضمني، بالأمور التي يحبها ويوافق عليها ويتسامح بها، وفي الوقت ذاته تكون احتياجات الطفل ورغباته في أولوية اهتمام الوالدين. ويعتبر هذا التفاوض المستمر طبيعياً وهاماً، حيث يتعلم الطفل نماذج للتواصل وتبادل الآراء، وهذا سيشكل الأساس لعاداته في التفاعل مع المجتمع والناس. وإن التربية على

ارتباطات خاصة:

غطاء الطفل أو دبدوبه المفضل.

في كثير من الأحيان، عندما يتصارع الأطفال مع مشاعر الارتباط، ويتأرجحون بين مشاعر التبعية والاستقلالية، تنشأ لديهم ارتباطات قوية تجاه غطائهم أو لعبتهم، وهذه الأشياء الانتقالية تخدم الكثير من الاحتياجات النفسية المعقدة، فهي تقدم لهم إحساساً بالحب والأمان، ويمكنها ان تخفف من انزعاجهم، وقد تستخدم كوسيلة لإعلان الغضب والتوتر. ويتعين على الوالدين أن يسمحا لطفلهما بالاستمتاع بغطائه أو لعبته للفترة التي يريدها. إذ إنه سيتخلى عنها بنفسه عندما يكون مستعدا لذلك. فلا فائدة من التعجيل في هذه العملية.

أساليب التواصل تبدأ بعد الولادة فوراً، وتنشأ علاقة فريدة بين كل أب وأم وبين طفلهما. وباختصار: يولد طفلك وهو يمتلك مجموعة من السمات التي ستتفاعل أنت معها، بينما تقدم نفسك (من وجهة نظر الطفل) من خلال مجموعة من السمات التي يتفاعل هو معها، وأنتما الاثنان ستكوّنان العلاقة مع بعضكما. وهذه العملية الحيوية للتعرف على الآخر وتشكيل خبراته ومواقفه هي خلطة ممزوجة بالكثير من الحب ومتبلة بالنوايا الطيبة وبكمية من الارتباك غالباً. وهي وصفة رائعة لتحضير طبق العائلة، ولكننا غالباً ما نكون غير مدركين لتأثير مسألة الانسجام علينا.

كنت فيما مضى أعرف أماً شابة كانت تواجه مشاكل في الانسجام مع ابنها الذي يتمتع بنشاط وحيوية كبيرين، وخصوصاً عندما كبر وأصبح أكثر استقلالية. وكانت تحرص من وقت لآخر على إحضاره ليلعب مع ابننا، وكنت أقلق عندما أراها لا تتحمل نشاطه الزائد. وفي إحدى الأمسيات سألتها كيف تسير أمورها مع ابنها، فقالت، وقد بدا عليها بعض الانزعاج: «إننا منسجمان تماماً. إنه كل شيء بالنسبة لي، ونحن نستمتع كثيراً ببعضنا». لكنني كنت قد لاحظت أنه كان كلما كبر قليلاً وأصبح صعب المراس، كانت قدرتها على تحمله تقل شيئاً فشيئاً. ولذلك قلت لها: «ولكن على ما يبدو أنه يصعب التعامل معه أحياناً، أليس كذلك؟» عندها قالت: «نعم، فلست أفهم لماذا عليه أن يلمس كل شيء تقع عليه عيناه.

يمكنه تحويل غرفة إلى فوضى عارمة في خمس دقائق. وإذا أخذته ليلعب مع مجموعة من الأولاد فإنه يتصرف بعدوانية شديدة، حيث يجب أن يكون محور كل شيء، فهو يحاول السيطرة على الأطفال الآخرين. ودائماً أرى الأمهات قلقات على أولادهن منه. إنه ضخم وقوي واجتماعي، وآمل أن يصبح أقل عنفاً عندما يذهب إلى المدرسة».

إن شيماء وابنها شخصيتان مختلفتان تماماً. وهما يمران بعملية تفاوض، وآمل أن يكون بوسعهما البدء بتقدير بعضهما والاستمتاع بالصفات الفريدة التي لدى كل منهما. إنها عملية يمر بها الكثير من الآباء والأمهات مع بدء تبلور شخصية أطفالهم المتميزة. وهذا يصبح أكثر وضوحاً عندما يبدأ الطفل بالتحول ليصبح أكثر استقلالية وتحركاً وتفاعلاً مع العالم بطريقته الخاصة.

وتقول أسماء البالغة ثمانية وعشرين عاماً من عمرها، وهي أم لطفلة عمرها أربعة عشر شهراً تدعى هلا:

«إننا نأخذ هلا معنا إلى كل مكان نذهب إليه، إلى السينما وبيوت الأصدقاء والمطاعم، حتى إنني آخذها للمكتب معي في الأيام التي لا يكون فيها الكثير من العمل. وإنني أعتقد أن الأطفال يجب أن يتسموا بالمغامرة والمرونة، ولا يساعدهم أبداً أن تبقيهم

ضمن عالم ضيق جداً، فهم بحاجة للتعرف على الناس والمرور بتجارب مختلفة». إلا أنها تعترف بأن هذا الأسلوب لا ينجح دائماً: «بعض الأحيان تكون شديدة التعلق بي وتبكي عندما ترى أشخاصاً غرباء». وتضيف أسماء وهي مندهشة من ردود أفعال ابنتها: «إنني أخاطبها باستمرار وأحاول تدريبها على استعمال الحمام في هذا السن، إلا أنني لست أدري لماذا لم تعتد بعد».

إن هلا طفلة حساسة وتنزعج بسرعة من الضجيج ومن المواقف التي يكون فيها الكثير من الناس حولها والكثير من الأمور الجديدة. إن لها مزاجاً خاصاً، إذ يسعدها أن تكون بمفردها ضمن جو هادئ، أو عندما تقرأ لها أمها القصص أو تلعب مع طفل آخر بمفردهما. ويمكن لهلا أن تجلس لفترة طويلة في سريرها في الصباح وهي تلعب بألعابها وتتحدث مع نفسها، ومن الواضح أن أسماء وابنتها لديهما مفهومان مختلفان عما هو ممتع وعن حجم الإثارة التي يحبذانها.

إن كلاً من أسماء وشيماء تواجهان التحديات، إذ من الصعب على الآباء والأمهات تغذية المميزات الشخصية لدى أطفالهم وتشجيعها إذا كانت هذه المميزات مختلفة عن مميزاتهم هم. ولكن إذا حاولت إخماد طريقة الطفل الطبيعية في التعامل مع العالم أو إعادة تشكيلها فإنك بذلك تنشئ صراعاً بين إرادتك وإرادة طفلك،

وتجعله يشعر بعدم الأهمية والخجل و «أو التشوش في معرفة ذاته الأساسية».

وفي بعض الحالات تنشأ الصعوبات في الانسجام بسبب مشاكل عاطفية لدى الوالدين نفسيهما، فلميس مثلاً لديها بعض الاكتئاب، ولا تشعر بالارتياح عندما تكون محور الاهتمام. بينما طفلتها نورة ذات السنتين ولدت لتكون نجمة، فهي فتاة جميلة ومنطلقة وتسعى دائماً للتفاعل مع العالم. وهذا يدفع لميس تحت الأضواء، وهو شيء لا ترتاح له أبداً. تقول لميس عن ابنتها: «إنها غير خاضعة للسيطرة، فالكل يندفع للتحدث معها، وهي دائمة الحركة لرؤية كل شيء هنا وهناك. إنها أحياناً تدفعني للجنون». وحتى في هذه المرحلة المبكرة من علاقتهما يمكننا أن نرى أنهما ستواجهان صعوبات كثيرة في التعامل مع بعضهما. وما لم تتعلم لميس كيف تقدر الصفات الجيدة لابنتها وتتقبلها كما هي، فإن نورة ستناضل للدفاع عن تميزها واستقلاليتها، وهذا يمكن أن يؤدي إلى الكثير من التعاسة لكلا الطرفين.

وفي هذا المثال يسبب اكتئاب لميس صعوبة إضافية لأنها لا تتحكم بشكل كامل بنفسها وليس لديها تقدير جيد لذاتها. فالطفل الذي والداه مكتئبان غالباً ما ينمو ولديه الإحساس بأنه يتوجب عليه العمل بجد أكبر ليسعد والديه، ويضع احتياجاتهما قبل احتياجاته.

وفي مثل تلك الحالات يمكن للطفل أن يتوصل بسرعة إلى أن الطريقة الوحيدة للحصول على احتياجاته النفسية هي بإسعاد أبيه أو أمه الكئيبة، أو يصبح مطيعاً بطرق أكثر تعقيداً. فربما يبدأ بلعب دور مهرج العائلة. وهذا يحمل الطفل عبئاً كبيراً إذا استمرت هذه الحالة لفترة طويلة، إذ يتعلم الطفل تنظيم شخصيته حول احتياجات والديه، وهذا يحجّم إمكانيات الطفل وقدرته على الإبداع.

فإذا كنت ترين أنك تعانين من اكتئاب أو أي مشاكل انفعالية أو نفسية أخرى، فمن الضروري لطفلك ولك أن تطلبي مساعدة طبية، فلا يتوجب التعايش مع الاكتئاب والمشاكل الانفعالية والنفسية الأخرى ما دام بإمكانك أن تحصلي على علاج نفسي وبذلك تصبح حياتك وحياة طفلك أكثر سعادة.

كيف ننمي الانسجام ونرعاه

إذا ذكرتك شيماء أو أسماء أو ميس بنفسك وكان لديك المشكلة ذاتها فهناك بعض الخطوات الإيجابية التي يمكن أن تقومي بها لتحسين درجة الانسجام مع طفلك. وتماماً كما يتعمق الحب بينك وبين زوجك مع مرور الوقت عندما تتعلمان كيف تفهمان وتقدران بعضكما، كذلك فإن علاقتك بطفلك تتوطد عندما يقبل كل طرف منكما بعض الصفات في الآخر ويعجب أو يسر بالصفات الأخرى. وإن أول خطوة هامة في التعامل مع مشكلة الانسجام هي إدراك

المشكلة ذاتها. وبعبارة أخرى: السر أن تدركي أن الاختلاف أمر وارد، وأن هذه الاختلافات لا تعني أنه ليس بوسعكما التعلق أو الإعجاب ببعضكما أو قضاء وقت ممتع معا. بل إنك ستدركين أنه بالرغم من اختلاف أسلوبيكما ومستويي نشاطكما إلا أنه يمكنكما أن تتكيفا مع هذه الاختلافات، وهذا سيساعدكما على الابتعاد عن الشعور المؤذي بأن أحدكما على خطأ أو سيئ. أما الخطوة الثانية فهي استخدام المعلومات الخاصة بالإشارات التسع، وبعد ذلك ستجري الأمور بخير وسهولة.

فوائد تحسين درجة الانسجام

إن كان لا بد لك ولطفلك من العمل معاً لتفهما بعضكما جيداً أو لتحققا الانسجام فيما بينكما فإنكما ستجنيان بذلك ثماراً عظيمة من تعميق فهمكما وتقديركما للصفات الشخصية لبعضكما. وهذا التوافق الجيد الناتج سيساعدكما على أن تتعاملا مع بعضكما دون أن يزعج أحدكما الآخر. كما يتيح لكل منكما أن يعبر عن مشاعره للتوصل من خلال ذلك إلى حل وتفاهم. وهذا من شأنه أن يساعد على الحد من التوتر في العلاقة ويحافظ على متعة علاقة الأبوة والأمومة وحيويتها. وفي النهاية سيكون بوسعك أنت وطفلك ضبط المزاج: حيث تتحسن قدرتك على ضبط استجاباتك الانفعالية تجاه طفلك، ويتعلم هو بدوره، من خلال المثال الإيجابي الذي يراه فيك، كيف يعدل مشاعره أيضاً. وستبنيان معاً سعادتكما المتبادلة في مشاركة المشاعر الحميمة واكتشاف العالم من حولكما.

التشجيع على المرح

يقول دونالد وينيكوت (وهو طبيب أطفال اصبح محللاً نفسياً): «يجري العلاج النفسي عندما تتداخل دائرتا المريض والطبيب». وأنا أقترح إعادة سبك هذه العبارة على النحو التالي: «تجري تربية الطفل عندما تتداخل دائرتا اللعب عند الوالد والطفل».

باول سي هولينغر

عندما أصبح عمر سوزان عشرة أشهر تقريباً بدأت تشعر بالخوف من الغرباء والانزعاج إذا ذهبنا إلى البقالة أو إلى السوق. وفجأة أصبحت السيطرة على هذه الطفلة التي كانت فيما مضى طفلة رائعة مبتهجة أمراً صعباً، ولم أدر ماذا أفعل لأعالج هذه المشكلة، بل أصبت بالإحباط وفقدت صبري معها، فلم يكن هناك ما يخيف فعلاً، ولكنني لم أدر ما السبيل لإقناعها بأن تهدأ. امتنعت عن اصطحابها لفترة وبقينا كثيراً في البيت، لكن هذا كان يدفعني

للجنون. وذات يوم جاءت صديقة لي وأقنعتني أن نأخذ سوزان معنا للتسوق. وفي اللحظة التي خطونا فيها داخل المركز التجاري، بدأت سوزان طبعاً بالهياج والبكاء. كنت على وشك أن أدير ظهري وأعود إلى البيت عندما حدث شيء رائع. لقد دفعت صديقتي عربة سوزان باتجاه شلال صغير قرب الباب الأمامي، وجلست بجانبها، وبدأت تحدثها عن الماء، ووضعت يدها فيه ونثرته، ثم ذهبت إلى الطرف الآخر ونظرت إلى سوزان من خلال الماء المتساقط. وبعد حوالي خمس دقائق تقدمت صديقتي بالعربة مسافة عشر اقدام تقريباً، وتوقفت قرب حاملة ألبسة، وأخذت يد سوزان وجعلتها تلمس النسيج. كانتا تتكلمان عن الألوان، وتخشخشان حمالات الألبسة. تقدمتا بعد ذلك لمسافة قصيرة ونظرتا إلى صندوق مجوهرات براقة. وكان هذا الصندوق مجالاً لنقاش جديد. أشارت إلي صديقتي بأن أقترب من المجوهرات، ودفعتني إلى المشاركة فيما يجري. وبعد فترة بدأت سوزان تنظر حواليها بحثاً عن شيء آخر يمكن أن تكتشفه، وأومأت إلى حاملة ألبسة أخرى فاصطحبتها إليها. استغرق هذا حوالي خمس عشرة دقيقة، لكنه كان مذهلاً، فقد كانت سوزان تلهو حقاً، وهي تفحص كل شيء معنا، مما ساعد على كسر حاجز الوهم عندها ومكننا من أن نتسوق لمدة ساعة تقريباً دون أن تهتاج.

عندما تحدثت مع صديقتي حول هذا الموضوع فيما بعد، أدركت أن شعوري بالإحراج الشديد من نوبات غضب سوزان

عندما كنت آخذها إلى المركز التجاري منعني من العودة خطوة للوراء والتفكير في حل المشكلة، وقد كان حلها سهلاً، فكل ما كان مطلوباً مني هو القليل من اللهو واللعب، لكن شدة قلقي حالت بيني وبين التفكير في هذا. لقد ظننت أن الخطأ كله يقع علي، وأردت أن أخرج من هذا الموقف بأسرع ما يمكن.

كريمة، ٢٨ عاماً، أم للمرة الأولى

ينشأ المرح (وهو روح اللعب التي يشعر بها الطفل في مواقف عديدة) من تفاعل إشاراته الدالة على الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة، ويؤدي إلى مرونته الانفعالية وشعوره بالبهجة وهو يواجه العالم. وفي اعتقادي أن المرح ربما يكون واحداً من أهم عوامل تنشئة طفل يتمتع بالصحة العاطفية، وأنصح بكتاب «التربية المرحة» وهو كتاب رائع أعده لورانس كوهين على مفهوم اللعب في التربية؛ وذلك لأن فكرة المرح متناغمة تماماً مع طبيعة الدماغ التي تبحث عن المثيرات. وباستخدام المرح يستطيع الأبوان معالجة إشارات الطفل التي تطلب المساعدة كإشارات المعاناة والغضب، كما يستطيعان أن يبددا التوتر اليومي وأن يعالجا الإحباط. بل إن القدرة على الشعور بالمرح ذات تأثير في كل مجالات الحياة، فهي تؤثر في اختيار المهنة على سبيل المثال، فالأشخاص الذين يعرفون ما هي الأشياء التي تستحوذ على

اهتمامهم وتشعرهم بالمتعة (أي الأشخاص الذين لديهم القدرة على المرح) هم أولئك الذين يمارسون في نهاية المطاف المهنة التي يحبون ممارستها حقاً والذين يستطيعون إضفاء معنى على حياتهم اليومية.

وإذا كان بعض الآباء والمربين يتمتعون بشخصيات أكثر مرحاً من غيرهم، إلا أنه بمقدور حتى أولئك الذين يميلون إلى الجدية أن يتعلموا كيف يشيعون جواً من البهجة في تفاعلهم مع أطفالهم، وكيف يدفعونهم إلى الضحك والابتسام.

وإذا لاحظت ما هو الشيء الذي يبهج طفلك، ستكونين قادرة على تنمية علاقة مرحة معه. فمعظم الأطفال الصغار يستجيبون لما يثير حواس اللمس والرؤية والسمع لديهم. لاحظي كيف يستجيب الطفل للعبة (غمّض.. فتّح) مثلاً، أو للأشكال البلهاء التي تفعلينها بوجهك، أو للتغير في إيقاع الصوت ونغمته. إذ يبدي الأطفال في هذه المرحلة اهتمامهم واستمتاعهم الرئيسي بكل ما يحدث تبدلاً في شدة إدراكهم الحسي دون أن يثير ذعرهم، كأن يرتفع الصوت أو يسرع قليلاً. ولنضرب مثالاً على ذلك: إذا غنيت الجملة الأولى من أغنية ببطء وهدوء، ثم أنهيتها بدندنة سريعة وأنت تهزين رأسك أو تتجهين مسرعةً إلى طفلك، فإنه سيقهقه ويضحك.

أما الأطفال الأكبر سناً فإن ضروب النشاط التي تثير بهجتهم هي أوضح قليلاً، كأن ترفعي الطفل عالياً ثم تضميه بشدة إلى

صدرك، أو تمشي على ركبتيك كفرس يعدو ثم تبطئي من سرعتك وتقفزي دائرياً. والأطفال الذين يتدرجون في المشي يحبون لعبة الإمساك بالكرة وركوب الأرجوحة وقيادة الدراجة الثلاثية.

كيف يهدئ المرح القلق

يمكن استخدام روح المرح في المواقف اليومية لصرف انتباه الرضيع أو من هو أكبر منه عن الكرب الذي يعاني منه. وأذكر على سبيل المثال أن الأطفال يهتاجون سريعاً في بعض الأحيان أو يشعرون بالضيق عند تغيير فوطهم أو إلباسهم، وهذا أمر مريك للأهل، فهم لا يستطيعون إزالة ما يثير معاناة طفلهم من جهة، ويجب عليهم القيام بهذه الأعمال من جهة أخرى. ولكن إذا استطاع الأبوان إدخال عنصر المرح على الموقف بدلاً من الشعور بالإحباط ونفاد الصبر، فلربما يغير الطفل مزاجه أيضاً. فإذا تم استغلال وقت خلع قميص الطفل - مثلاً - للعب (غمّض.. فتّح)، أو أعطي الطفل لفافة المناشف الورقية ليلعب بها في أثناء تغيير فوطته، فإن هذا سيأتي بالعجب العجاب. وبمقدورك أيضاً تشغيل شريط موسيقى ومرافقته بالغناء أو الحديث عما في الغرفة أو رواية قصة. فأي شيء يوفر الاهتمام والمتعة للطفل سيلطف الجو.

وموعد النوم هو موقف آخر يمر بهدوء أكبر لو استخدمت المرح لتخفيف معاناة الطفل فيه. تقول سامية والدة عماد: «عندما

كان عمر عماد سنة ونصف كان يكره الذهاب للنوم لخوفه من أن يفوته شيء في الغرفة الأخرى؛ ولذلك قمنا بتطوير لعبة مع حيواناته (ألعاب على شكل حيوانات محشية بمواد طرية). كنت أدسها تحت أغطية سريره وأقلد نباح الكلب، وأقول: «أظن أنني أسمع صوتاً يا عماد»، وهذا سيتكفل بكل شيء، فقد كان يبدو متحيراً نوعاً ما، وكنت أسأله: «من يمكن أن يكون هذا؟ هل هو سامي وماهر؟»، كان عماد يصرخ وأنا أنبح أكثر، ويحاول أن ينبح أيضاً، ثم نبحث عن حيواناته، وعندما يجدها بعد أن نبحث في شتى أرجاء المنزل، كان يندفع نحو سريره وألعابه. أظن أن تجولنا بالمنزل والمتعة التي أثارها ذلك التجول كانا كفيلين بجعل عماد ينسى ما يمكن أ ن يفوته في مكان آخر ويركز على سريره وحيواناته.

ويشعر الأطفال بالكرب أيضاً حالما يشعرون بالملل، فكيانهم برمته آلة تعتمد على المغذيات الحسية، أي أنهم يحبون تلقي الإثارة من المحيط حولهم ومن الناس الآخرين؛ ولذلك يثيرهم أشد الإثارة العرض اللانهائي من الأشياء اليومية كالمجلة والقدور المعدنية وشعرك وأصابع أقدامهم وأي شيء لامع. ولكن عندما يكونون في موقف قليل الإثارة فإنهم يضجرون بسرعة، ومن ثم يهتاجون. فترك الأطفال - مثلاً - في العربة في ممشى محل ضيق حيث لا يمكنهم لمس أي شيء أو رؤية الكثير لربما يؤدي إلى بكائهم وتعاستهم. خذي الوقت الكافي لتثيريهم بما يسترعي اهتمامهم ويجلب متعتهم، كأن

تثيريهم بدمية أو حوار أو بإعطائهم فرصة للمس ما يرونه، وسيهدؤون.

أنت القدوة لأطفالك في تعليم المرح:

إذا بذلت جهداً في الاستجابة لمواقف الإحباط باهتمام ومتعة، فإن طفلك سيتعلم درساً قيماً في استخدام المرح لمعالجة الإحباط، وستشعرين أنت بتحسن أيضاً. مثلاً: عثورك على شيء مسلّ وممتع في ازدحام للسير سيلقن طفلك درساً مفيداً في كيفية استخدام المرح ووقت استخدامه، فإذا قلت لطفلك في الوقت الذي يتزايد فيه شعوركما بالإحباط: «إن هذا الازدحام سيصبح مصدر إزعاج حقيقي، ولكن بما أننا لا نستطيع التقدم فهيا نغني أغنية» فإن طريقة استجابتك ستقدم لطفلك شرحاً واضحاً لكيفية التغلب على الاهتياج.

إن هذه القدرة على استخدام المرح لتغيير مشاعر المعاناة طريقة فعالة لمساعدة طفلك على ضبط توتره. ولنأخذ مثالاً آخر: إذا جلست مع طفلك في غرفة الانتظار في عيادة طبيب وطال انتظاركما وتفاقم شعوركما بالإحباط، فقومي باستغلال الفرصة لتحويل الدقائق إلى وقت للمرح، وذلك بقراءة مجلة أو لعب (الغميضة) أو المشي في الغرفة أو النظر إلى اللوحات الجدارية أو استخدام ورقة وقلم رصاص للرسم. إنك بهذا تساعدين طفلك على إيجاد طرق جديدة للتغلب على الضغط والملل.

استجابتك لإشارات أطفالك تعلمهم المرح:

ينمي الأطفال شعورهم بالمرح أيضاً عندما يستجيب الآباء والأمهات على نحو ملائم لإشاراتهم ويتبعون استجابتهم بلحظة مرح. مثلاً: إذا أصدر منبه سيارة ضجة في أذن طفلك تماماً بينما كنت تدفعين عربته في الشارع فمن المحتمل أن يعبر طفلك عن تفاجئه وخوفه. وتتوقف ردة فعله على حساسيته الفطرية وعلى المجموعة التالية من الملابسات:

١. هل قمت بتقديم الحماية والطمأنة له مباشرة أم لا؟

٢. هل اغتنمت الفرصة لتعلمي الطفل مفردات تتعلق بالموقف وتساعديه على التعبير عن قلقه باستخدام اللغة أم لا؟

٣. هل وجدت طريقة لتحويل ذعره إلى شيء مسلّ، كأن تقلدي صوت المنبه أو تفعلي بوجهك أشكالاً مضحكة أو تلوحي بيدك مودعة السيارة المزعجة وأنت تبتعدين عنها سريعاً. إن هذه الأشكال من الإيماءات الإضافية تساعد طفلك على التغلب على تفاجئه الأولي واكتساب شيء من حس السيطرة على المواقف المفزعة وإيجاد طرق لتحويل الذعر إلى مصدر للتسلية.

لذا في المرة القادمة عندما يروع كلب طفلك، أبعديه بسرعة عن موطن الخطر وأعيدي طمأنته واجعليه يشعر بتعاطفك معه، ثم

اصرفي انتباهه بشيء مرح وجذل، كأغنية عن الكلب أو عدو سريع في الشارع وهو محمول بين ذراعيك أو فرصة لرؤية نفسه في زجاج النافذة.

وليست المفاجأة هي الإشارة الوحيدة التي تتيح الفرصة لتعليم المرح، بل إن كل إشارة تزود الأبوين بفرصة للتشجيع على المرح وتحسين ضبط المزاج؛ ولذا، فإن الأطفال الذين لا يشعرون باستجابة آبائهم اليقظة لإشاراتهم غالباً ما يزيدون من مطالبهم الانفعالية ويكثفون إشاراتهم، ويصبحون أكثر اهتياجاً وأقل مرحاً. بل لربما تخرج إشارات الاهتمام والاستمتاع ذاتها عن السيطرة إذا لم تُول العناية الملائمة.

عندما يبدو المرح كالعناد

يبدو اللعب بالنسبة للأب والأم في بعض الأحيان أنه إساءة للسلوك أو تحدٍ للسلطة بدلاً من كونه دليلاً على الشعور بالاهتمام والمتعة. مثلاً: إن قيام طفلك - الذي يبلغ من العمر ١٨ شهراً - بسحب علب الطعام من رف الخزانة لا يبدو لعباً مهذباً مفيداً لك، لكنه يسلي طفلك كثيراً، فهو يكتشف شيئاً مشوق؛ ويستمتع بصوت تحطم العلب وهي تتدحرج على الأرض، وكل حواسه مشغولة، ولذا فلا عجب أن يصرخ إذا قاطعت لعبه. وكثيراً ما يعود لسحب العلب من الرف في تحدٍ

سافر لك. تراجعي للوراء للحظة وراقبي طفلك، وستجدين أنه لا يكتفي برمي العلب شئت أم أبيت، بل إنه يبحث في مجموعة جديدة نفيسة من الكنوز، ويتقن فن التقاط الأشياء ورميها، ويتعلم ما معنى الأعلى والأسفل والتحطم والدوي، وينتظر خلال ذلك كله ردة فعلك، موجهاً لك السؤال: «هل يجب علي التوقف عن اللعب فعلاً؟ إلى أي حدّ أنت جادة في كلامك؟ هل ستصرخين وتغضبين أشد الغضب؟» إن هذا بداية لنوع ثانٍ من اللعب، فطفلك يلعب معك ويحاول أن يدفعك للعب معه ولمشاركته في نشاطه المبهج الممتع؛ لذا توقفي لتسألي نفسك: «هل يجب على طفلي التوقف فعلاً؟ وإذا كان الأمر كذلك فماذا أستطيع أن أقدم له من بديل يشعره بالمتعة ويوفر له الإثارة نفسها؟».

«بابا وماما... أريد أن أكون مثلكما»

كيف يماثل الأطفال آباءهم، ولماذا؟

كان ابني يحب أن «يحلق ذقنه» معي، وكنت أساعده في وضع رغوة الصابون على خديه، وأعطيه موسى حلاقة دون شفرة حتى يستطيع أن يتظاهر بالحلاقة. لكنني كنت مشغولاً صباح ذات يوم إلى حد نسيت معه أن ما يدفع طفلي ليقلد سلوكي كان أمراً على جانب كبير من الأهمية ومصدراً للشعور بالرضى أيضاً. انقضت دقائق قبل أن أتذكر هذا، وأعود لأشجع تصرفه اللاهي وأدعمه، وأحسب أن معظم الآباء مروا بتجربة كهذه. وحتى أبقى صبوراً ذكّرت نفسي أن الآباء مثل يحتذيه أطفالهم، وأن توطيد العلاقة بينهما وتقديم الإرشاد أمر مفيد فعلاً. إن هذه الأفكار عملت على أن تحول بيني وبين أن أسيء فهم سلوك طفلي التقليدي، أو أجرح رغبته الصادرة عن طيبة قلب في أن يكون شبيهاً بي ويحوز على حبي.

- باول سي هولينغر -

تعد نزعة الطفل ورغبته في مشابهة أبيه وأمه واحدة من أقوى العوامل المؤثرة على الشخصية في طور نشوئها؛ وذلك لأن الحافز الهائل الواعي واللاواعي الذي يدفع طفلك إلى محاكاتك هو واحد من أقوى محرضات السلوك، وربما أكثرها عرضة للإهمال! ويمكن لهذه الرغبة الفطرية في مماثلتك أن تقدم عوناً كبيراً لك في تنشئة طفل يتمتع بالصحة العاطفية.

ما سبب نزوع الطفل إلى تقليد أبويه ومشابهتهما؟ يقف بنا الجواب عند مظهر على جانب من التعقيد من مظاهر نمو الرضيع، وقد حظي هذا المظهر بدراسة الكثيرين. ونبدأ بتشارلز دارون (١٨٠٩ -١٨٨٢) الذي أثارت اهتمامه قوة النزعات التقليدية في الحيوانات والبشر على حد سواء، ثم سيجموند فرويد (١٨٥٦- ١٩٣٩) الذي قام بدراستها من منظور نفسي. وفي العصور الحديثة قام الباحثون بدراسة نزعات الرضّع إلى مماثلة الأشخاص الهامين في حياتهم ومحاكاتهم. وتُظهِر هذه الدراسات أن جانباً كبيراً من سعادة الطفل وحسه بالانتماء في مرحلة مبكرة من عمره يأتي من شعوره بـ: «أنا مثلك يا أبي» يا أمي «و» بابا «ماما مثلي». بل إن الآباء والأمهات أيضاً لديهم هذا الشعور بشبههم بأطفالهم. وهذا الشعور بالتشابه المتبادل يعطي الطفل إحساساً بالقرابة، ويجعله ينظر إلى أبيه وأمه نظرة مثالية. إن هذه المشاعر قوى محرّكة معقدة التركيب. بل وحتى الكلمات المتشابهة مثل: «مماثلة، تقليد، مقلد، يشبه» ليست مترادفة

تمامــاً، بل كلّ لـه مـعناه المتـمـيـز في عــالم نفس الطفل، ولكنني سـأسـتـخـدم هذه المفـردات في هذا البـحث حـسب المعنى العـام المتداول.

كيف يراك طفلك؟

يظهر الأطفال دائما اهتماماً بما يملكه الوالدان وما يفعلانه، فيرغبون باللعب بمعجون الحلاقة أو استخدام فرشاة الأسنان. ويستطيع الوالدان استخدام هذا الميل لتعليم الطفل عدة أشياء منها:

١ - ليست هناك طريقة أفضل لتعليم طفلك غسل يديه أو تنظيف أسنانه من أن تقـومي أنت بذلك أولاً. نظفي أسنانك وأنت تكلمينه: «انظر، ماما تنظف أسنانها هكذا... الأسنان التي فوق والتي تحت... أتحب أن تلعب بها؟... حسناً، تعال جرب».

٢ - بدلاً من أن تتجشمي المشاق لتجعلي طفلتك تسمح لك بتقليم أظافرها، حاولي أن تريها كيف تقلمين أظفارك أولاً: «انظري.. أقص هذا الظفر وهذا الظفر.. ما رأيك أن تحاولي... هيا... دعيني أمسكه معك ونقصه معاً.. أحسنت!».

٣ - يمكن أن يساعد التقليد أيضاً في تسهيل قص الشعر، وهو محنة حقيقية غالباً بسبب جدة الموقف، والحركات السريعة باتجاه

الطفل وعينيه، واستخدام المقص الذي تلقى الطفل تحذيرات كثيرة بشأنه، فكثيراً ما صرخت: «انتبه! إنه حاد». فما هو الحل؟ حاول أن تجلس على كرسي الحلاقة أولاً، وتقص أطراف شعرك، وسترى أن الطفل سرعان ما يطالب صاخباً بالجلوس على الكرسي أو في حضنك ليقص شعره أيضاً.

وليست هذه الأشياء البسيطة هي كل ما يساعد دافع التقليد الأطفال على تعلمه، بل إنهم يتعلمون أشياء أكثر تعقيداً ودقة بفضل نوازع التقليد والمماثلة. إن ميل طفلتك إلى تقليد نظرتك إلى العالم وتعبيراتك الانفعالية ومواقفك يشكل جانباً كبيراً من شخصيتها، فهي تتعلم لا محالة عاداتك في ضبط توترك والمرح والتعلم وعلاقاتك مع الأشخاص وتعبيرك عن الحب. ومن هنا كان حنانك وصدقك في تعاملك مع طفلتك ومع الأشخاص الآخرين أكبر مساعد لك على تنشئة طفلة حنونة وصادقة. إن نهيك عن الكذب وأمرك بالتهذيب أقل تأثيراً في طفلتك من صدقك وتهذيبك أنت. كن صادقاً ومهذباً، وسرعان ما تلمس الحكمة في قولهم: «الأفعال أبلغ من الأقوال»، وقولهم: «لا تنه عن خلق وتأتي مثله». وبهذا الصدد قال لي أب يوماً: «لقد تعلمت بسرعة أن أنتبه إلى عاداتي السيئة عندما صار لي ولد». كما يمكن استخدام التقليد والمماثلة للعمل على تنمية الطفل بطرق أخرى تتضمن ما يأتي:

١ - **التعليم العملي لضبط المزاج:** إذا كان بوسعك تعديل عواطفك، فلا تغضب أشد الغضب عند شعورك بالإحباط لأمر تافه، فمن المحتمل جداً أن يتعلم طفلك فعل الشيء ذاته. أما إذا كنت تنفجر غاضباً أو صارخاً، أو تعاني من نفاد صبر وسخط دائمين، أو تظهر الاشمئزاز، فسيعتقد طفلك أن هذه هي الطريقة السليمة لمعالجة المواقف المتأزمة. أي أن عجزك عن ضبط توترك سيجعل وجود شخصين في بيتك على الأقل (أنت وطفلك) لا يعرفان كيف يلطفان موقفاً متوتراً أو يهدئان أعصابهما الثائرة أمراً محتملاً. وهذا بدوره سيثمر كثيراً من الشجار والبغض والإحباط المشترك. ويعود كل ما سبق إلى فهم أساس الحياة الانفعالية (الإشارات الأساسية التسع) وحسن التعامل معها.

٢- **كن مرحاً:** كما ناقشنا في الفصل السادس عن المرح: فإن قدرتك على إيجاد ما يثير الاهتمام والاستمتاع في شتى أنواع الظروف، حتى المرهقة منها كازدحام السير، تعلّم طفلك طرقاً مفيدة لضبط المزاج، وتجعل العالم أكثر مجلبة للاهتمام ومدعاة للرضا.

٣- **غرس حب التعلم:** إذا كان لك فكر محب للاستطلاع، وتجد متعة في القراءة والدراسة واكتشاف كيفية بناء الأشياء ومناقشة الأفكار والأحداث العالمية، فستكون مثالاً يحتذيه طفلك ليعيش

هنيئاً مدى عمره. فعندما تجلسان سوية لمشاهدة التلفاز مثلاً، ضع معجماً أو موسوعة أو حاسوباً في متناول يدك، كي يتسنى لك البحث عن كلمة أو حساب تاريخي أو معلومات أكثر حول موضوع ما، واجعل هذا مسلياً. وعندما تسافر، أرِ طفلك خرائط للمكان الذي تذهبان إليه، واشرح جغرافيته، وشجعه على أن يسألك عن هذا المكان وما يراه فيه.

٤- **تعليم الطفل كيف يعبر عن حبه وكيف يكون صديقاً مخلصاً:** يكتسب الطفل بعض القدرة على تكوين علاقات حميمة مرضية من علاقة والديه معه، وعلاقتهما مع بعضهما، ومع أصدقائهما. فإذا كنت قادراً على إظهار الحب والتعاطف والمشاركة الوجدانية، فلن يقتصر طفلك على الهناء بنفحات طبيعتك الدافئة فحسب، بل سيتعلم كيف يكوّن علاقات حميمة أيضاً.

٥- **ترجمة الأعمال والمشاعر إلى كلمات:** وكما ذكرنا سابقاً، فإن وصف المشاعر وتصنيفها واستبدال الأفعال بالأقوال يعزز من نمو الطفل الانفعالي والإدراكي. أي أنك إذا حدّثت طفلك منذ نعومة أظفاره عن أفكارك ومشاعرك، وصنفت له إشاراته وترجمتها له إلى كلمات، فإنك بذلك تساعده على تعلّم كيفية إدارة انفعالاته واستخدام مجاز اللغة للتعبير عن انفعالاته الحادة في أبكر وقت ممكن. وبوسعك مساعدة طفلك على تنمية هذه المهارة إذا

اعتنيت باستخدام اللغة للتعبير عن مشاعرك كبديل عن الأفعال. ولنضرب مثالاً على ذلك: إذا غضبت فعبر عن مشاعرك بكلمات معقولة توصل أفكارك، بدلاً من أن ترمي بالأشياء وتصخب، وسيتعلم طفلك أن يتصرف بالطريقة ذاتها.

٦- **إشراك طفلك في حالات صنع القرار:** يمكنك أن تساعد طفلك منذ نعومة أظفاره على اكتساب الثقة بقدرته على تحديد أفكاره ورغباته ومعتقداته والتعبير عنها، وذلك إذا طلبت منه أن يشارك في صنع القرارات اليومية. وبوسعك السماح لطفلك بالمشاركة في القرارات العائلية مهما كان صغيراً، فالأطفال الصغار في بداية مشيهم يمكن أن توجه إليهم الأسئلة التالية: هل نذهب إلى البقالة أم إلى المطعم لتناول العشاء؟ هل أحضّر وجبة سريعة من زبدة الفول السوداني أم من سمك التونة للغداء؟ هل تريد ارتداء جواربك القرنفلية أم الزرقاء؟ إن النتائج المباشرة لهذه المشاركة قد لا تكون مرضية، فربما تجعل الحياة أقل فعالية، لكنها على المدى البعيد تعلّم طفلك كيف يتخذ قراراً، ويمعن التفكير في حسنات الشيء ومساوئه، وتشعره أنك تقيّم رأيه وتثق بحكمه.

٧- **استخدام التقليد والمشابهة للمساعدة على تحسين السلوك:** حسن السلوك أمر ذو أهمية للأطفال، ولا تقتصر أهميته على كونه يمهد الطريق للأطفال لينالوا القبول ويعقدوا الصداقات، بل إنه

يعلمهم أيضاً أن لكل شيء في الحياة حداً، وأن مشاعر الناس الآخرين واحتياجاتهم هي أمر مهم أيضاً. ويستطيع الأطفال -حتى قبل تعلم الكلام - أن يلتقطوا الفروق الدقيقة التي يعبر عنها الناس عندما يعاملون بعضهم باحترام واهتمام. وهذه فرصة للوالدين لتكوين الطابع العام الذي سيحكم عالم الأطفال اللغوي في مرحلة النضج. لكننا كثيراً ما نسمع الآباء والأمهات يلومون أطفالهم على السلوك قائلين: «قل من فضلك! قل شكراً! اعتذري! أمسكي الباب حتى يدخل فلان!» دون أن يقوموا بفعل هذه الأشياء بأنفسهم. فإذا كنت تريد أن تتعلم طفلتك حسن السلوك، فمن الأسهل عليك أن تعلمها هذا فعلاً لا قولاً. أي أنك إذا كنت مؤدباً في معاملتك لها، كأن تقول لها مثلاً: «حبيبتي ارفعي التفاحة من الأرض من فضلك! أو: شكراً لإغلاقك الباب!»، فإن احتمال أن تتعلم طفلتك السلوك المؤدب حينما تكبر أكبر بكثير.

ويتعلم الأطفال أيضاً الاعتذار والاعتراف بأخطائهم دون اتخاذ موقف دفاعي، من الطريقة التي تسلكها عندما تخطئ. اعتذر لطفلك بقولك مثلاً: «أنا آسف لأنني ضغطت على إصبعك بالكرسي» أو «أنا آسفة يا بنيَّ لأنني أوقعت سيارتك وكسرت مصباحها الأمامي. هل أحاول إصلاحها؟»، وسينشأ الطفل وهو يعرف كيف يتصرف بأسلوب لبق إذا أخطأ.

ومن الطرق الجيدة أيضاً لتعليم حسن السلوك استخدام الدعابة واستثارة روح الاهتمام لدى طفلك. فإذا أردت تعليم طفلك أن يقول: رجاء، وهو لا يستطيع الكلام بعد، حول عملية التعليم إلى لعبة مضحكة بأن تقول: «بنيَّ رجاااااء أعطني ذلك الكتاب!» إن هذه الطريقة ستجعل الكلمة مضحكة ومسلية، وستلفت انتباه الطفل، وتعلمه درساً، كل ذلك باستخدام المرح.

ما وراء تشكيل السلوك

تعليم صنع القرار

يمكن أن يستخدم التقليد أيضاً لمساعدة الطفل على تنمية مهارات اتخاذ القرار، ليستطيع بذلك تمييز مشاعره وانتقاء أكثر خيارات الاستجابة ملاءمة. إن حسن السلوك وضبط المزاج والمرح هي كلها أمثلة مهمة على قدرة الطفل على اتخاذ قرار ملائم بشأن التعامل مع التفاعلات المعقدة والمشاعر الداخلية.

عندما يراقب الطفل سلوك والديه تنغرس فيه الكثير من عاداته في اتخاذ القرار أيضاً، فإذا كنت تفرض القوانين على الطفل فرضاً، وتكتفي بالقول: «لأنني أقول هذا»، فسيتعلم الطفل أن الاستجابات ذات المظهر الاستبدادي هي الطريقة المثلى للسلوك، وسيأتي يوم تسأله فيه عن سبب فعل هذا الشيء أو ذاك، فينظر إليك

قائلاً: «لأنني أريد هذا»، ويشعر أن هذا الجواب هو شرح معقول لتصرفه. أي أن استبدادك في معاملة طفلك قد ينعكس عليك في عناده وصلابته. ولذا أكدت مراراً أهمية وصف توجيهاتك لطفلك وشرحها. فعندما تأمر طفلاً بفعل شيء ما أو تنهاه عن فعله، وضّح أسبابك بصوت هادئ ومحب. مثلاً: لا تتردد في أن تقول حتى لأصغر الرضّع سناً: «لا أريدك أن تفعل هذا لأنني أحبك، ولا أرغب في أن تصاب بأذى» أو «لا يمكنك أخذ ذاك الشيء لأنه عزيز على قلب أمك، وستحزن إذا خرّبته». اشرح أسبابك، وأخبر الطفل بأفكارك ومشاعرك، وأمض الوقت في التواصل معه بدلاً من محاولة إنهاء الموقف سريعاً والانتقال لشيء آخر. وإذا كنت تسير على وفق الرسالة القائلة إن مشاركة الأفكار ومناقشة أسباب القرارات مضيعة للوقت، فسيلاحظ طفلك هذا ويأخذ به، حتى لو لم تتلفظ بذلك. أما إذا كنت تشرح أسباب أفعالك ودوافع أفكارك، فسيدرك الطفل أنك تزن الأمور، وسيتعلم أن يفعل الشيء ذاته.

سوء فهم شائع

من السهل أن يسيء الآباء والأمهات فهم رغبة الأطفال في تقليد سلوكهم، وقد يلازمهم هذا الفهم الخاطئ طيلة حياتهم. وكثيراً ما كنت أسأل بعضهم أن يسترجعوا خلافاً مبكراً حصل بينهم وبين آبائهم، فيخبروني بحوادث كانوا يحاولون فيها ببساطة أن

يتصرفوا مثل ماما أو بابا، فيساء فهمهم. ومن المدعاة للسخرية أن هؤلاء الآباء والأمهات أنفسهم يقعون في الفخّ ذاته ويعتبرون بعض تصرفات أطفالهم سوء سلوك، مع أنها ليست إلا تقليداً بريئاً في أكثر الأحيان. أعرف طفلة كانت تلعب دوماً بأزرار منبه والديها قبل النوم، وقد أثار هذا الأمر غضب والدها، حتى أدركت أمها أن الطفلة كانت ببساطة تفعل الشيء الذي كان والدها يفعله عندما يستعد للنوم. وقد وجدا حلاً بارعاً، وذلك بأن وضعا منبهاً قديماً في غرفة نوم الطفلة كي يتسنى لها أن «تؤقت» المنبه لنفسها.

وهناك والد آخر ظن أن طفله الذي يبلغ سنتين من العمر كان يتعلم السرقة عندما وجده يفحص بنطاله الذي يذهب به إلى العمل ويخرج محفظته ومفاتيحه ونقوده. وأوشك الأب أن يعاقب الطفل عقاباً قاسياً بعض الشيء، إلا أن صديقاً له أخبره أن هذا الطفل الصغير يقلد فعل والده ليس إلا، وقال له: «إن ابنك يحاول أن يكون رجلاً كبيراً مثلك تماماً، وذلك بوضع المحفظة والنقود والمفاتيح في جيوبه استعداداً للعمل». عندها اشترى الأب لولده بنطالاً ذا جيب أمامي، وأعطاه محفظة صغيرة فيها القليل من الأوراق النقدية من فئة الريال وبعض النقود المعدنية ومفاتيح قديمة. وزاد على ذلك بأن صار يرتدي بنطاله هو وطفله في الوقت ذاته، ويضعان معاً مفاتيحهما والمال في جيوبهما. لقد أسعد ذلك الابن، وصحح فهم الأب لما ظنه سرقة بينما كان محاولة مرحة للتشبه بالأب. كما أيد

الأب رغبة ابنه في تقليده، إلا أنه استغل الموقف أيضاً ليلقن طفله درساً هاماً في حسن السلوك والتصرف، فقد شرح له أن أخذ مال الآخرين أو أي شيء من ممتلكاتهم ليس أمراً جيداً، وقال له: «يجب أن تحصل على الإذن أولاً، وتشرح لماذا تريد ذلك الشيء».

مواضع لمشاكل محتملة

تقليد الأطفال سوء سلوك الآباء

بما أن الطفل الصغير لا يستطيع التمييز بين صفاتك الجديرة بالمحاكاة، وبين تلك التي قد يكون من الأفضل له أن يُعرِض عنها، فمن المفيد أن تنتبه أنت إلى الصفات السلبية التي قد تعلمها لطفلك، بما فيها الصفات التي تعلمتها أنت من والديك. وقد تحتاج إلى وضع قائمة مفصلة عن طريقتك في التعبير عن الإشارات التسع: الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة والمعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الأطعمة والروائح الكريهة. خذ بعض الوقت وأنت تمعن النظر في سلوكك وتفكر في عاداتك الشخصية وصفاتك التي قد ترغب في تغييرها أو تحسينها أو تلطيفها. إن قوتك في صياغة مواقف طفلك وعواطفه وسلوكه جدّ عظيمة؛ ولذا فإن من عين الحكمة أن تتأكد من أنك ترسل الرسائل الصحيحة التي تريد من طفلك أن يتلقاها.

وعندما تنجب الأم أول طفل لها غالباً ما تشعر بإحساس قد شعرت به من قبل. ومرة سألت صديقة لي عما إذا كانت تدرك كم

ينزع الأطفال إلى مشابهة آبائهم وتقليدهم، فأجابتني متعجبة: «إن هذا صحيح تماماً! إنني أدرك الآن بعد أن أنجبت ابنتي كم أنا شبيهة بوالديّ وكم تشربت منهما أشياء كان يلفها الغموض من قبل، ولم يكن بعضها بالمستحسن كثيراً. ولكنني الآن أرى أنني أهتاج لأشياء تافهة كما كانت تفعل أمي، وأتجاهل الأشياء مثلما كان يتجاهلها أبي. إنني أتمنى أن أضع حداً لهذا التشابه الكبير بيني وبين والديّ حتى لا تتعلم ابنتي العادات السيئة ذاتها مثلي».

ومن حسن حظ الناس أن بمقدورهم التغيير نحو الأفضل. وهذا يذكرني بلاعب هوكي شهير كان يحصل على ٢٠٠ دقيقة جزاء كل سنة، فقد كان مشاجراً سيئ السمعة. ثم تزوج أخيراً، وأنجب طفلة، وعندما بلغت الثالثة من العمر تقريباً بدأت تشاهده يلعب على التلفاز. وفي أحد الأيام سألته: «بابا لماذا تتشاجر كثيراً؟» ولم يكن يشعر بأدنى تأنيب للضمير لسلوكه في اللعب من قبل، ولكن فكرة رؤية ابنته له وهو يضرب اللاعبين الآخرين ويدخل معهم في عراك بقبضة اليد روعته وجعلته يغير طريقة لعبه. ومنذ ذلك اليوم لم يعد يحرم من اللعب كثيراً، بل ربح عدة جوائز من الاتحاد لروحه الرياضية وقيادته. ولم تعد تسوء سمعته كلاعب على الإطلاق. لقد نسب لابنته الفضل في تعليمه درسين قيّمين: كيف يكون أباً، وكيف يكون لاعباً.

وبينما تحاول تعديل الصفات غير المرغوب فيها، يجب عليك أن تدرك أن الانفعالات والعواطف التي تظن أنها أكثر انفعالاتك خفاءً وأعمالك اللاواعية قد تكون واضحة وبارزة رغم ظنونك. ويستطيع الأطفال الصغار التقاط مظاهر من انفعالاتك ونظرتك إلى العالم وتصرفاتك الجسمية التي قد تكون أنت غير منتبه لها. فعلى سبيل المثال: نرى أن بعض الآباء الذين يتظاهرون بانفتاح العقل رغم تعصبهم وانحيازهم يربون أطفالاً متعصبين مثلهم تماماً. والأطفال الذين يسمعون التملقات الكاذبة عن الحقوق المدنية مثلاً لكنهم يرون أن بعض الناس أدنى درجة من غيرهم، وذلك من إيماءات آبائهم وتعابيرهم واختيارهم للكلمات، يتبنون وجهة النظر الانحيازية ذاتها، حتى لو كانوا أصغر من أن يفهموا معناها.

أذكر عندما تزوجنا، كان لدينا جار ودود وحسن السلوك، لكنه متعصب ومتحامل في نظرته إلى الناس، وعندما كان يتكلم عرضاً، كان يقول مثلاً: «أنت تعلم كيف أن هذه الجماعة العرقية كذا وكذا، أو: لقد كان قذراً مثل المجموعة العرقية الفلانية». وقد أذهلنا أن طفله ذا السنين الثلاثة كان يتقمص الأفكار المقولبة المزعجة ذاتها.

وهناك بعض المحاولات المثيرة للاهتمام والناجحة لمقاومة التعصب عند الأطفال الصغار. وفي كتاب رائع عنوانه «لا تقل أنه لا يمكنك اللعب»، تذكر المؤلفة فيفان كاسين بالي قصة مدرسة ابتدائية

قرر أستاذ فيها أن يطبق قانوناً يحظر على أي طفل أن يمنع طفلاً آخر من المشاركة في أي نشاط جماعي، حتى أولئك الأطفال الذين ينظر إليهم على أنهم أطفال مختلفون بسبب عرقهم أو مظهرهم أو سلوكهم. وقد امتعض كثير من الأطفال في بادئ الأمر، ودخلوا في صراع مع قضايا القبول والإقصاء والطرد والعدل، لكنهم اكتشفوا بمرور الوقت أن بوسعهم الاستمتاع بصحبة كل التلاميذ، وأن أولئك التلاميذ المختلفين علموهم أشياء جديدة. وقد أصبح الصف أكثر انسجاماً في وحدة واحدة، وقلّ عدد الزمر المتفرقة فيه.

التقليد

سبب آخر لمنع الإيذاء

إن الطفل الذي يتعرض للضرب أو أي إيذاء آخر غالباً ما تثور فيه المشاعر السلبية للغضب والمعاناة والخوف. وهذه المشاعر تتعارض مع النمو الصحي والطبيعي للطفل. وعلاوة على ذلك فإن هذا الطفل قد يتبنى ذات السلوك الذي يؤلمه، ويصبح هو مؤذياً؛ لأنه قد يظن أن الإيذاء طريقة طبيعية ومقبولة لحل المشاكل والحصول على الرغبات. ولن يسيء هذا الطفل إلى الآخرين فحسب، بل إلى نفسه أيضاً، فغالباً ما يوجه هؤلاء الأطفال نزوة الإيذاء نحو أنفسهم، ويتبنون تصرفات وعلاقات انتحارية مختلفة..

طفلك يرغب أن يكون مثلك

لكنه مختلف!

يجني الآباء الشيء العظيم بإدراكهم رغبة الأطفال العارمة في مشابهتهم، لكنهم يجب أن يتذكروا أيضاً أن أطفالهم مختلفون عنهم. ولا يقتصر هذا الاختلاف على مسائل الذوق والأسلوب، وأن ما يكون دواء لزيد هو سمّ لعمرو، بل يتعدى ذلك إلى القدرات العقلية المتعلقة بالعمر؛ فالأطفال الصغار لا يملكون القدرة العقلية التي يميز بها الراشدون بين الآمن والخطر، وما يجوز اللعب به وما لا يجوز، وما إلى ذلك. فهم ببساطة غير قادرين بعد على التحكم برغباتهم، ولا يتمتعون بالقدرات المعرفية ليفهموا أن عليهم ألا يلعبوا بالأسلاك الكهربائية أو محتويات الثلاجة مثلاً. وهذا قد يسبب إحباطاً للآباء الذين لا يدركون أن حب الاستكشاف هو مرحلة طبيعية وعادية من مراحل نمو الطفل، وأن أفضل طريقة لمعالجتها هي تقديم بديل للطفل يثير اهتمامه بالدرجة نفسها، لا توبيخه أو فعل شيء أسوأ.

عندما يكبر طفلك

إن ميل الطفل لمشابهة أبويه لا يتوقف عند مرحلة الطفولة، بل بوسع الآباء الاستمرار في استخدامه لمساعدة الطفل على اجتياز مرحلة المراهقة والوصول إلى الرشد بنجاح. أي أن تعليم المراهقين

درساً في الاعتدال والسلوك المسؤول واحترام المرء لصحته والاهتمام بالأفكار وبالناس الآخرين يتم على أحسن وجه بالقدوة لا بالكلام غالباً، خاصة إذا كانت القدوة هي الوسيلة التي تعلموا بها في مرحلة الطفولة. ولا يعني هذا أن الميل إلى المشابهة يعبّد الطريق أمام تعليم المراهقين التصرف الحكيم أو التخفيف من اندفاعاتهم. وذلك أن معظم سلوك المراهقين هو حصيلة الصراع بين رغبتهم في الاستقلال من جهة، وبين قربهم من آبائهم وأمهاتهم من جهة أخرى، ولكن يبقى في النهاية أن الآباء قدوة لأطفالهم أكثر مما يظنون، وهذا له منافع بعيدة المدى للطرفين على حد سواء.

أعرف صديقاً كان يتشاجر دائماً مع ابنه المراهق؛ لأن الصبي كان يستعير قبعاته وربطات عنقه وستراته ومعاطفه دون إذنه. وبقي على هذه الحال من الشجار حتى قلت له أن ينظر فيما إذا كان ابنه ربما يحاول أن يتقرب منه ويكون شبيهاً به. وعندئذٍ استطاع الأب أن يرى الجانب الإيجابي لنهب خزانته، وأن يقدّر حسن نية ابنه في سلوكه المسخط. وقلّت الشجارات بعد ذلك، رغم أن الأب قد ناضل فعلاً حتى علّم ابنه أن يستأذن قبل أخذ ملابسه. وبمرور الوقت صارا يذهبان معاً للتسوق، ويقضيان وقتاً أكثر في ممارسة الرياضات. ويقول الآن: «لم أتوقع أبداً أن أكون قريباً جداً من ابني في هذا العمر، بل ظننت أنني سأكون عدوه حتى يصبح عمره خمسة وعشرين عاماً. وإنني عاجز عن شرح مقدار سعادتي لأنني بذلت الوقت في فهم دوافع غاراته على خزانتي».

بناء تقدير الذات عند الطفل

إن تقدير الذات أمر تصعب ملاحظته في الطفل. ولكن بما أن ابني بلغ الخامسة عشرة من العمر، فإنني أستطيع ان ارى التباين بينه وبين بعض رفاقه، وأظن أن هذا التباين ذو صلة مباشرة بمقدار ثقة ابني بنفسه. إنني أرى ذلك في لغة الأولاد الجسدية، فابني يقف منتصب القامة، وينظر إليك مباشرة في أثناء كلامه معك، ولا يشعر بالإحراج في صحبة الكبار. ولكن لديه صديق لطيف وذكي أشبه بالخلد، فهو يحني رأسه، ويبدو بمظهر فوضوي نوعاً ما، ولا أستطيع أن أجره إلى الحديث معي أو مع زوجتي. إنك تشعر بالأسى عليه، فهو يستصعب أن يدبر أموره ولو ليوم واحد. تكلمت مع ابني بشأنه فأخبرني أن والدي صديقه لا يملكان الوقت أو الصبر لرعاية ابنهما ولا يهتمان بذلك أصلاً. أربكني هذا الجواب من حيث الظاهر، فأنا أعرف الأبوين، وهما لطيفان جداً وعلى قدر من الكفاءة. إذن: لابد أن هناك كثيراً من التصرفات والمواقف الخفية والبعيدة المدى التي تدور بين

الأبوين والابن، والتي عملت على زعزعة شخصية الولد. ولا أظن أن لدى الأبوين أدنى فكرة عن دورهما في زعزعة ابنهما إلى هذه الدرجة. وأنا متأكد أنهما لم يقصدا فعل ذلك. إن التربية أمر عسير فعلاً، حتى لأشد الآباء إخلاصاً وطيبة.

أنور، ٤٣ عاماً.

يولد الطفل وله قدرات عصبية محددة، ينتج عنها مزاج ومواهب معينة، ولكنه لا يملك الإحساس الوطيد بكيانه ومكانه في العالم. ويقوم البناء البطيء للشعور بالذات والإحساس بمكان المرء في العالم بمرور الوقت وتراكم الخبرات. فعندما يجد الطفل أن هناك من يصادق على صحة إشاراته ويستجيب له بشكل ملائم - وذلك بتهدئة القلق وتعزيز السعادة، يبدأ بالإحساس بأن شعوره بوجوده الذاتي وتعبيره عن ذلك هو أمر ذو قيمة وأهمية، ويعلم الطفل أن له اعتباراً، وهذا يشكل أساس نمو تقدير الذات، وهو شعور يتألف من تحديد المرء لهويته وكيفية شعوره بنفسه وتوقعاته لمستقبله.

ومن الواضح أن تقدير الذات جزء أساسي لبناء الصحة العاطفية والحياة السعيدة الناجحة. ولا يختلف تقدير الذات عن كثير من عناصر نمو الطفل الهامة، فهو يتجذر أو يذوي حسب معاملتك لإشارات الطفل التسع، وذلك بزيادة إشارات المرح إلى أقصى حد ممكن (الاهتمام والاستمتاع)، والمصادقة على صحة إشارات طلب المساعدة

وتلبيتها (المعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الأطعمة والروائح الكريهة).

وبصفتك أباً أو أماً فأنت أكثر الناس أهمية في عالم طفلك، فأنت تقدم له مفاهيمه الأولى عن نفسه، وتخبره بمقدار أهميته ونظرة العالم الخارجي إليه عبر كل كلمة وإيماءة وتصرف منك. فإذا كان جائعاً وبكى فأطعمته، فأنت تقول له بتصرفك هذا إن أهم احتياجاته الرئيسة يمكن تلبيتها. وإذا ضحك وشاركته سعادته، فأنت تخبره أنه محق في أن يجد السعادة في لحظات الاكتشاف في هذه الحياة.

إن تراكم هذه الرسالات الإيجابية يساعد الطفل على الثقة بمشاعره ونظرته إلى العالم ككل، ويرسخ أساس تقدير الذات عنده.

وعلى مدى الأشهر والسنوات التالية، وعندما ينضج ولدك ويصبح راشداً، يصبح تقديره لذاته شبكة معقدة من العواطف والأفكار المتداخلة في نفسه وعن كيفية رؤيته للآخرين وكيفية رؤية الآخرين له. ومع أنك تريد أن تحميه من أي خدش لمشاعر تقديره لذاته، إلا أن الحياة لا بد أن تخرق ثقة كل إنسان بنفسه في وقت ما. كأن يأتيك يوماً بدرجات سيئة، أو تنقطع علاقته بصديق حميم، أو فيما بعد يفصل من عمله، وقد يقول لك في تلك الحالات: «أشعر أنني لست جيداً في كذا..».

وبالمقابل، قد تصدر اندفاعات قصيرة الأجل من الشعور بتقدير الذات من ضربة حظ وإنجاز جيد. فالقبول في المدرسة أو النجاح فيها مثلاً قد يعزز تقدير الذات أو حتى يبالغ في تضخيمه، وفي الواقع فإنه من الشائع عند الأطفال في مرحلة النضوج، وعند الكبار أيضاً أن يتقلبوا بين أحداث ترتفع فيها نسبة تقدير الذات وتنخفض بمرور الشهور والسنين. ولكن الأساس المتين لتقدير الذات (الذي تبنيه الاستجابات الملائمة لإشارات الطفل، ويغذى في مرحلة الطفولة) سيساعد معظم الناس على الاحتفاظ بنظرة متفائلة جوهرياً عن حياتهم ومستقبلهم عبر تقلبات الزمان.

إن هدفك الآن مع طفلك أن تساعده على تنمية إحساس متين بنفسه ومتوازن إلى حد معقول، وسيساعده هذا الإحساس في مراحل نضوجه على إدراك مواهبه وقدراته على نحو صحيح، والاستجابة للحياة بمرونة والنظر بواقعية إلى أهدافه وقدراته. كما قد يساعده على الانفتاح على الأفكار الجديدة والاعتراف بأخطائه. إن هذا الشكل من النمو مهم إذا أردنا للطفل أن يكون قادراً على محبة الآخرين حباً نبيلاً أصيلاً مخلصاً.

إن المفتاح الحقيقي من غير ريب هو أن نحب الطفل بجوهره، أي أن نحبه كما هو ونقدره لذاته. لكن قول هذا غالباً ما يكون أسهل من فعله، وخاصة إذا لم يتلقّ الأبوان الحب والتقدير في

صغرهما. ومع ذلك فقد يكون فهم الإشارات التسع مفيد هنا أيضاً؛ وذلك لأن معظم جوهر الطفل ملفوف باهتماماته واستمتاعه، وقد يساعد فهم الإشارات السلبية والاعتناء بها على منع تسلسل الإحباط والألم والغضب، تلك الصفات التي تشوه علاقة الطفل بوالديه، وتزعزع عالمه النفسي.

أسس تقدير الذات

يمكنك أن تغرس أساس تقدير الذات في نفس طفلك منذ أيامه الأولى، وذلك بالاستجابة الملائمة لإشارات طلب المساعدة (المعاناة والغضب... إلخ) وإشارات المرح (الاهتمام والاستمتاع). وذلك أنك عندما تؤيد هذه الإشارات، فإنك تساعد الطفل على اكتساب الثقة بمشاعره وبمفهومه الذي كونه عن العالم، كما أنك تغذي ضبط المزاج عنده، وتساعده على التفاعل الجيد مع العالم الخارجي.

ويعتقد كثير من الباحثين أن تجربة الكفاءة عند الطفل هي جزء مهم أيضاً في بناء تقدير الذات. ويبدأ الإنسان باكتساب الكفاءة - كما يقول الباحث الرائد في التحليل النفسي الدكتور مايكل باش - نتيجة قدرة الدماغ على تنظيم المنبهات الواردة عليه وروداً فوضوياً. وهذه القدرة الفطرية على تطوير الكفاءة عند

الطفل تشكل أساساً يمكنه فيما بعد من معالجة أمور أكثر تعقيداً وهو التفاعل مع العالم والناس، وهو بدوره قد ينتج إحساساً بتقدير الذات. وأحد مراحل تطور الكفاءة عند الطفل في أثناء نموه هي إدراكه لقدرته على التحكم بالأحداث الخارجية، وتأتي مرحلة أخرى في أثناء تفاعله مع بيئته يتعلم فيها كيف يتكيف مع متطلبات العالم وتوقعاته الاجتماعية تكيفاً سليماً.

كيف تساعد طفلك
على بناء تقديره لذاته

إذا عبرت عن إعجابك وسرورك «بإنجازات» طفلك، وخاصة تلك الإنجازات التي تثير حماسه، فإنك تساهم إلى حد كبير في غرس الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس فيه. وليست هذه هي الوسائل الوحيدة لبناء تقدير الذات، فمن الوسائل المفيدة الأخرى ما يأتي:

١ - **إعطاء الطفل حقه من الاهتمام والرعاية:** ينمو الأطفال نمواً مزدهراً عندما يشعرون أنهم ذوو أهمية حقيقية بالنسبة لك، وأنهم مركز عالمك. ومع أنهم يستخدمون إشاراتهم التسع ليعبروا عن كل العواطف التي يشعرون بها، إلا أن خبرتهم بالعالم الخارجي وتفاعلهم معه محدودان؛ ولذا فإنهم يبدون اهتمامهم مثلاً فقط بما

يقع أمامهم تماماً، ويشعرون بالمعاناة - مثلاً - إذا أحسوا بانزعاج من الغازات المعوية ينتحبون بالشدة نفسها التي ينتحب فيها شخص بالغ على كرب يعتبر أشد وقعاً وتأثيراً. أي أن انفعالاتهم - الإيجابية منها والسلبية - تثيرها تجاربهم المباشرة، وهذا يضفي على كل إحساس إلحاحاً وأهمية مكثفين. ولذا عندما تبكي الطفلة أو تهتاج أو تبتهج، فإنها تنتظر أن تكون استجابتك بالدرجة نفسها الحماس أو المعاناة التي تشعر بها.

وعندما يكبر الأطفال ويصبحون قادرين على الزحف والمشي، فإنهم يظهرون الفضول اللامتناهي نفسه الذي كانوا يشعرون به تجاه الأشياء القريبة منهم، لكن تركيزهم الآن ينصب على الأشياء المألوفة جداً كالقدور والمقالي والمجلات وقطع الضماد، فهم يمسكون بها ويجذبونها ويضعون أشياء خطيرة جداً في أفواههم؛ لأن هذه هي الطرق التي ينبغي أن يكتشفوا بها ما يواجهونه.

وفي هذه المرحلة، يقوم الأطفال بتوسيع ردود أفعالهم لتشمل الأشياء التي تزعجهم أيضاً. ولا يقتصر مصدر الإزعاج على غازات البطن، بل قد يعبرون عن كربهم إذا شاهدوا كلباً كبيراً، أو سمعوا صوتاً عالياً، أو رأوا شخصاً ذا مظهر شاذ، أو عجزوا عن الوصول إلى أشياء تجذب انتباههم. وعندما يتسع نطاق تفاعلهم مع العالم، فإن قائمة الحوادث التي تدفعهم إلى البكاء والغضب تطول وتصبح

أكثر تعقيداً. وينسى الأبوان أحياناً أن الأطفال يرون أن ردود أفعالهم هذه متناسبة مع المواقف التي تواجههم. فعجزهم مثلاً عن الإمساك بكرة تدحرجت إلى إحدى الزوايا أمر رهيب؛ ولهذا يطلب منك طفلك أن تنتبه إليه، ويعلن لك ذلك بأساليب واضحة؛ لأنه يجد نفسه عاجزاً عن تصحيح الموقف بنفسه، فلن يستطيع أن يصل إلى الكرة مهما فعل؛ ولذا يشعر بالإحباط، ويطلب مساعدتك بالطريقة الوحيدة التي يقدر عليها: الثورة الانفعالية. وإذا لم تنتزع ثورته الانفعالية تعاطفك وانتباهك، ولم تستجب له وتخرجه من مأزقه، فسيعتقد أن مشاكله لا تهم فعلاً، وأن مشاعره لا وزن لها أو اعتبار. والعكس صحيح، فإذا اغتنمت الفرصة لتمنح طفلك انتباهك وتدعم مشاعره وأفكاره، فإن هذا سيساعده على الثقة بنفسه.

إن صرف النظر عن نداءات طفلك مراراً سيولّد كثيراً من المشاكل. ويرى دونالد وينيكوت - وهو طبيب أطفال أصبح محللاً نفسياً - أنه إذا قام الآباء بمدح مشاعر الاهتمام والاستمتاع عند طفلهم في حال تطابقها مع مشاعرهم فحسب، فإن هذا قد يدفع الطفل إلى التخلي عن مشاعره الحقيقية وتكوين شخصية زائفة ترضي الأبوين، ويؤدي هذا إلى إضعاف شعور الطفل بكيانه وإحساسه باحترام الذات.

٢- **تقديم المكافأة والثناء**: إن المكافأة والثناء مع حسن الاهتمام والرعاية أمور جوهرية لبناء تقدير الذات عند طفلك.

ويجب ألا تنسى رغبة طفلك العارمة في مشابهتك ونيل حبك، فهو يحتاج إلى سماع إطرائك وإعجابك به، ويتوق إلى رؤية ومضة الحب والاستحسان في عينيك. ولا تظن أنه يعلم مشاعرك، فهو لا يعلمها، بل يحتاج إلى من يخبره بها مرارا ً وتكراراً. إن المكافأة والثناء في خاتمة المطاف حوافز أفضل وأسلم من الخوف والخجل. كما أنه من الطبيعي والمهم أيضاً عندما يتعلق الأمر بالسلوك أن تشرح لطفلك الحسنات والسيئات والأسباب والأسس المنطقية؛ لأن كل أمر فيه مجازفة.

٣- **تقديم الحماية:** إذا كانت الطفلة ترى أن العالم مصدر تهديد وخطر، فإن شعورها بالشجاعة والقوة أو ثقتها بقدرتها على تدبير أمورها بنجاح أمر شبيه بالمستحيل. أما عندما تستجيب لإشاراتها السلبية الدالة على المعاناة والغضب، وذلك بإفساح المجال للتعبير عن هذه المشاعر، وإزالة ما يثيرها، فإنك تبدأ بإعطائها وسائل للتعامل مع العالم. وذلك أن في قضية الشعور بالثقة، لا شيء يساعد طفلة عاجزة مثل معرفتها بإمكانية الاعتماد عليك لتحميها من الخطر والمعاناة.

كيف يتضرر تقدير الذات

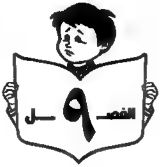
يضعف بعض الآباء دون قصد شعور أطفالهم بتقدير الذات، وذلك بتدخلهم في إشارات أطفالهم الدالة على الاهتمام

والاستمتاع، أو بالتقليل من شأنها. ويؤدي هذا إلى حدوث ردة فعل آلية باطنية تتسم بالخجل الذي ينخر الشعور بتقدير الذات. وسنرى كيف يحدث هذا بتفصيل أكبر في الفصل السابع عشر الذي يتحدث عن الخجل.

وكثيراً ما عملت في العيادات مع عائلات يعاني فيها كل من الأب والأم والطفل من مشاكل عديدة تتعلق بضعف شعورهم بكيانهم وبتقديرهم لذاتهم. وقد لاحظت أن الراشدين منهم يعانون غالباً من إخفاق في تحديد عواطفهم، وعجز عن الإدراك الدقيق لعواطف الآخرين، فهم لا يفهمون آلية المشاعر والعواطف؛ ولذا فإن هذه العائلات تعيش حياة مسمومة؛ لأن هناك تنافراً بين أسلوب الطفل في التعبير عن احتياجاته العاطفية، وقدرة الأب أو الأم على الاستجابة الملائمة. وكثيراً ما يؤدي هذا التنافر إلى إخفاق الأطفال في تنمية إحساس متين بذاتهم، أي إخفاقهم في تنمية إحساس بكيانهم ومواضع حبهم وبغضهم وتنمية الثقة بمفاهيمهم ومشاعرهم ونحو ذلك. وعندما لا يقدر الأب والأم على الاستجابة بطريقة مفيدة لتعابير طفلهما عن كل من إشاراته الإيجابية والسلبية، فقد يسيء الطفل فهم إشارات أبويه، فالأب والأم يستخدمان هذه الإشارات أيضاً. وهذا التوتر بين الأبوين والطفل الناجم عن سوء الفهم قد يساهم في تناقص شعور الطفل بتقدير الذات، فقد يصبح الطفل غضوباً دفاعياً صلباً متعصباً، أو يصبح

منطوياً انتحارياً حسوداً خائفاً. وينشأ عند بعض الأطفال إحساس مضخم بالاعتداد بالنفس، وهذا ما يعرف اصطلاحاً بـ «تكلف العظمة التعويضي»، حيث يحاولون التعويض عن افتقارهم إلى تقدير الذات. كما يعوض الراشدون أيضاً عن افتقارهم الباطني لإحساس متين بتقدير الذات، وذلك بتكلف العظمة والتعجرف والتعصب غير الملائم. وفي الواقع، إنه يمكن أن نعزو العديد من صفات الشخصية الأسوأ من تلك التي ذكرناها إلى افتقار المرء إلى الإيمان بقيمته الجوهرية، كالاستئساد والجبن والاكتئاب والشعور بالاستنفاد أو الاستنزاف، إذ إن أحد أسباب هذه الصفات المختلفة الافتقار إلى الشعور بتقدير الذات.

إن نتائج هذه الأنواع من عثرات التربية قد تكون فاجعة، لكن ثمار التربية الإيجابية هائلة أيضاً، إذ إن التربية الإيجابية تمكنك أنت وطفلك من الاستمتاع بصحبة بعضكما والسرور بتعميق صداقتكما، كما أنها تسمح لك برؤية الطريقة المميزة المبهجة التي يبدو فيها العالم للأطفال. إنك ستتعلم مع طفلك، وتكسب الثقة بمهاراتك في التربية، وسيزداد احترامك لذاتك، وستصبح بمرور الأيام أكثر قدرة على إفساح المجال لطفلك حتى ينمو ويكوّن شخصية فذة ذات ثقة بنفسها، وإحساس راسخ بذاتها، يمكنها من تشكيل العلاقات المطلوبة والحفاظ على استقلالية سليمة.



إيقاف (نزعة) التربية الأبوية الذاتية

تعريف افتراضات الأمومة

أو الأبوة والتعامل معها

لم اكن مرتاحاً جداً عندما أصبحت أباً للمرة الأولى. وكل ما في الأمر أنني كنت سعيداً لولادة ابن يحمل اسمي. فلقد انتابني بعض الشعور بأنه لا دخل لي بالأمر، فأنا لا أستطيع إرضاعه، وهذا كل ما كان يهتم به. وتراءى لي أنه كان كلما حملته يبكي، ويهدأ عندما تأخذه زوجتي. وفي عصر ذات يوم اضطرت زوجتي أن تذهب إلى أحد الأماكن، وتركته معي. كان عمره آنذاك شهرين أو ثلاثة أشهر تقريباً. وشعرت بالذعر من الموقف، لكنني نجحت في تدبير أمري معه. لقد أدركت أن ابني لديه فعلاً ما يقوله، ولم يكن يخشى أن يعلمني إذا أحب شيئاً ما، أو أحس بالتعاسة. لقد جعلني هذا أكثر تعقلاً لأدرك أنه ليس آلة تأكل وتنام وتتغوط فحسب. هل يبدو كلامي غبياً؟ إنني أقول الصراحة ليس إلا! فمن الصعب أن تكون أباً، لكنني

أشعر أن هاني علمني كيف أقوم بواجب الأبوة بعد ان استمعت إليه اخيراً. وبدا لي أنه يعرف ما هو المطلوب اكثر مني.

راشد، ٢٨ عاماً، أب لثلاثة أولاد،

مسترجعاً ولادة طفله الأول

عندما يولد طفل جديد، يعلق الأب والأم في شرك تفاصيل إدارة العائلة والتكيف مع برنامج المولود الجديد. وتستولي هذه التفاصيل على تفكيرهما، فينتهي بهما الأمر باجتياز مرحلة الأبوة والأمومة بنزعة تربوية ذاتية، دون أن يدركا كيف ولماذا يفعلان ما يفعلان. وقد تنتج عن هذه الطريقة في التربية مشاعر ومواقف اكتسبها الأب والأم عبر السنين دون أن يدرساها. وربما يقود التصرف بناء على هذه المشاعر والمواقف دون إدراك واعٍ لطبيعتها وكيفية تأثيرها على الطفل إلى عواقب غير متوقعة تترك آثارها على شخصية الطفل الناشئة، وعلى سعادة الأبوين نفسيهما. ومن هذه المواقف على سبيل المثال ما هو متداول أن: الرجل لا يبكي، والعصا من الجنة، المهذب لا يغضب، وغيرها.

وقد يكون من المفيد أن تدرك بأنك تدخل في تفاعلك مع طفلك العديد من الأفكار والآمال والمخاوف، الواعية واللاواعية. وذلك أن شخصيتك الأساسية ومزاجك يؤثران على كيفية مواجهتك لتحديات الوضع الجديد (الأبوة أو الأمومة) ومسؤولياته،

ما هي نزعة التربية الأبوية الذاتية؟

إن نزعة التربية الأبوية الذاتية هي جزء من شخصيتك مركبة مما يلي:

- تجارب الطفولة المستمرة مدى الحياة، فلا تقتصر على كيفية معاملة الوالدين في مرحلة الطفولة، بل كيف يعاملانك الآن أيضاً.
- توقعاتك وتخيلاتك عن خصائص الأم الكاملة والأب الكامل. وتوقعاتك وتخيلاتك عن خصائص الطفل الكامل.
- مزاجك وشخصيتك.

إن هذه التجارب والافتراضات والتوقعات التخيلات تتمازج سوية لتصوغ سلوكك مع طفلك واستجابتك له. فإذا لم تخضع للدراسة منك قامت بصياغة سلوكك صياغة «آلية».

وكيفية التعامل معه. هل أنت مرن أم حسن الظن بالناس أم مكتئب أم خجول أم متهور أم حنون أم صارم أم غضوب أم هادئ؟ أضف إلى ذلك أن كيفية تربية والديك لك لها تأثير كبير على كيفية تفاعلك مع طفلك، فهل عاملاك مثلاً بدفء وحنان أم كانا أنانيين وباردين؟ وكيف تنوي أن تربي أطفالك: هل أنت مصمم على تربيتهم بطريقة مختلفة تماماً عن الطريقة التي ربيت عليها، أم أنك تتفق مع والديك في طريقة التربية؟ إن كثيراً من الأشخاص والذكريات المختلفة تترك بصماتها إلى حد ما على التفاعل بين الأم والأب من جهة، والطفل من جهة أخرى. وقد تحدثت الطبيبة السريرية والباحثة في مجال الأطفال، سيلما فرايبرغ، عن أهمية هذا الموضوع منذ سنوات عديدة في مقالة لها مشهورة حملت العنوان الطريف: (أشباح في بيت الحضانة).

إن إدراكك لهذه القوى التي بداخلك، وإن كيفية تأثيرها على طفلك تعمل على جعلك أباً بارعاً قادراً على تكييف نفسه مع احتياجات طفله وصفاته الفردية، وكذلك الأم. فالطفل يملك طاقة كامنة تؤهله لأن يصبح شخصاً رائعاً ومبهجاً وقادراً على تحمل مسؤولية قدره، وفي يدي الأب والأم مساعدة طفلهما على ذلك. كما يحتاج الأبوان أيضاً أن يدركا أن تجربة الأبوة أو الأمومة تزيدهما حكمة، وتغير أشياء كثيرة فيهما تغييراً دقيقاً عميقاً. فالناس الذين يرغبون في التفكير فيما تعنيه تربية الأطفال لهم سيعيشون هم وأطفالهم حياة أكثر سعادة من حياة غيرهم، إذ إنها ستكون حياة غير عادية أو روتينية، وسيكون الأبوان قادرين في معظم الأحيان على تدبير كل ما يعرض لهما، وسيكونان أفضل استعداداً للتصرف بطريقة يعود نفعها على الطفل وعليهما وعلى العائلة بأسرها. هذه المعاني وردت منذ سنين عديدة في مقالة رائعة للمحلل النفسي ثيريس بينيدك تحت عنوان (التربية كطور من أطوار التنمية.

وفي عمل آخر للمحلل هال هورن، ركز فيه على تأثير الطفل على أبيه على وجه التخصيص؛ لذا فبينما تحاول أن تزيد من تيقظك وانتباهك لنمو طفلك في مراحله المتعددة، ولدورك في مساعدته على النمو والنجاح، حاول استغلال الوقت في ملاحظة التغيرات والتحديات التي تعرض لك أيضاً.

جاءتني مريضة منذ عدة سنوات في الثامنة والثلاثين من عمرها. كان والدها حزيناً وشديد القلق ويعاني دائماً من صداعات حادة وعلل غير مشخصة. وكانت معاملة الأب لابنته - التي سأسميها سوزان - تتسم باللامبالاة، إذ كان لا يفكر إلا في نفسه ومشاكله، وكان منهمكاً في شؤونه الذاتية، وقد حطمه عدم ثقته بذاته. كان يشعر أن الرياح تجري عكس ما يشتهيه، حتى إنه غيّر عمله مراراً. ولم يستطع حنان أمها أن يخفف التأثير الذي تركته شخصية الأب عليها وعلى موقفها من الرجال. وبعد عدة سنوات رزقت سوزان مولودها الثالث، وكان صبياً كثير الاهتياج وصعب الإرضاء عكس طفلتيها. وكان كما قالت لي: «يبدو عليه أنه لا يشعر بالراحة بين ذراعيّ». لكنني بعد مراقبة التفاعل بين الأم والطفل لعدة أشهر، بدأت ألاحظ أن سوزان هي التي لا تشعر بالراحة مع طفلها. وكانت تشعر بالخزي والغضب إذا أخبرها أحد أنها كانت أكثر حناناً وصبراً ولطفاً مع ابنتيها، مع أن هذه هي الحقيقة. فعندما كان يبكي لم تكن تندفع لتواسيه كما كانت تفعل مع الطفلتين، وكانت أقل لمساً وحملاً له. وكان رأيها به: «سوف يصبح فتى عنيداً تافهاً إذا لم أفعل شيئاً حيال ذلك». ولم تنتبه أبداً إلى الافتراضات والمواقف التي تضمنها سلوكها وكلماتها.

كونت سوزان افتراضاً لا واعياً أن ابنها سيصاب بوسواس المرض مثل والدها، وافترضت أن كل تعبير يعبر به عن معاناته هو

الخطوة الأولى على طريق تحـوله إلى نوع من الـرجـال تكـرهـه: رجل مثل والدهـا. وصممت ألا تتساهل مع هذا الأمر، فتجاهلت تعبيرات ابنهـا رغبـة منها في أن تجعله قاسياً. ومن المدعاة للسخرية أن ردة فعلها أعطت تأثيراً عكسياً، فقد كانت دون قصد تهيئ الجو لطفلها حتى يصبح عنيداً وغضوباً وربما مكتئباً. كانت سوزان - بتخلفها عن الاستجابات الحنونة المباشرة التي يستحقها طفلها - تنشئ في شخصيته ذات الصفات التي كرهتها في أبيها.

قد يبدو هذا تبسيطاً مبالغاً فيه، لكنني أؤكد لكم أن استجابة سوزان لم تكن شاذة أو دليلاً على أنها امرأة فظيعة أو أم رهيبة، بل إنها ببساطة أم وقعت في شرك الانفعالات والافتراضات التي صاغت شخصيتها وسلوكها، ولم تقف لحظة أبداً لتفكر ملياً في مواقفها تجاه طفلها الذكر، وتجاه تربية الأطفال بشكل عام، ومن ثم لم تكن قادرة على تخفيف دوافع التربية السيئة التي تتصف بها، وتقوية الجيدة منها.

ويستطيع الأب والأم الاستفادة من التفكير الجاد في موضوع التربية قبل أن يولد الطفل، وفي أثناء الحمل به، وبعد ولادته، بل وطيلة حياته بصورة أو بأخرى. ويأتي هذا كجزء من الصفقة التي تعقدانها - أيها الأبوان - عندما يرزقكما الله طفلاً: أنتما تتمتعان بنعمة الولد، وفي المقابل يجب أن تفكرا في معنى الأبوة والأمومة

وكيف تتصرفان مع ولدكما. وكي أساعدكما على القيام بهذا الواجب بوعي، أرى أنه قد يكون من المفيد التفكير في النقاط التالية. ناقش هذه النقاط مع زوجتك (وأنت مع زوجك) كلما سنح الوقت حتى تستغلا الفرصة لزيادة وعيكما بقضايا تربية الأطفال.

- النقطة الأولى:

فكِّرا ملياً في طفولتكما:

تتأثر طرق استجابتك للطفل جزئياً بالأنظمة الواعية واللاواعية التي حكمت طفولتك.

وإدراك هذه الذكريات والمشاعر التي تثيرها يساعدك على فهم أسلوبك في التصرف مع طفلك واستجابتك، وربما يساعدك على تغييره.

أمض بعض الوقت وحيداً أو مع زوجتك (والزوجة مع زوجها) أو مع أصدقائك لتسأل نفسك: ما الأشياء التي أحببتها في طريقة تربيتك، وما الأشياء التي أبغضتها؟ وعندما تربي أولادك، ما الأشياء التي ستغيرها، وما الأشياء التي ستبقيها كما هي؟ وبعد ذلك اسأل نفسك عن كيفية استجابة والديك بشكل خاص لإشاراتك الدالة على المعاناة والغضب والخوف والاشمئزاز من الأطعمة أو الروائح والمرح والاستمتاع والاهتمام والمفاجأة. خذ الغضب على سبيل المثال: هل قام والداك بكبته أم تجاهلاه أم

استبدلاه بمشاعر أخرى أم زادا من حدته أم ردّا على الغضب بغضب مثله؟

ولنذكر مثالاً على ذلك، فعندما حاول فريد وجواهر - وهما والدان لطفلين عمر أحدهما خمس سنوات والآخر ستة أشهر - تطبيق هذا التمرين تبدت لهما بعض المفاجآت اللطيفة. تقول جواهر: «سألت زوجي فريد أن يخبرني عن الشيء الذي كرهه في طريقة تربية والديه له. وبما أنه ابن بار، فلم يكن من السهل عليه أن يخبرني بهذا، لكنني اعتقدت أن هذا سيساعدنا. لقد عانينا عندما ولد طفلنا الأكبر، فقد كان فريد يعمل طوال الوقت، وعندما يعود من العمل كان قليل الصبر على ضجيج البيت، فكان يغضب إذا بكى الصبي أو عبث بأغراض البيت أو قاطعه. لم يكن فريد أنانياً، لكن نفاد صبره جعلني أشعر أنه ينتقدني، وحال بينه وبين الاستمتاع بطفله. وعدنا للقصة نفسها مرة ثانية مع ولادة طفلنا الأصغر. وعندما أخبرتني بهذا التمرين، قلت لنفسي: «لنحاول تجريته». وأبلغتني جواهر بتهرب زوجها من الإجابة عن السؤال لعدة أسابيع. وعندما حثته على الإجابة أخبرها أن والديه فعلا ما بوسعهما رغم ظروفهما الصعبة، فقد كانا يعيشان مع والدي أمه عندما ولد، وكان الجميع على قلب واحد.

وتابعت جواهر قائلة: «وسألته يوماً عن انسجام الكبار مع بعضهم ومعاملتهم له، فقال لي: إنني لم أفكر بهذا الأمر على هذا

النحو أبداً، فقد كنت مجرد طفل يقبل كل ما حوله. لقد عرفت أن أهلي يحبونني، ولم أفكر فيما وراء ذلك على ما أظن. لكن بما أنك تطرحين هذا السؤال الآن... حسناً... كان جدي رجلاً صارماً جداً، وكان يطالب أن يكون نظام بيته على وفق هواه وحاجاته، وعندما كنت أكسر هذا النظام بترك ألعابي منثورة في أرجاء الغرفة أو بالبكاء أو برمي طعامي، كان يطردني خارج الغرفة. كان يجب على أمي أن تأخذني إلى غرفة النوم حتى لو كان ذلك في وقت العشاء، وكان عمري وقتها سنة، وكان هذا عقاباً لأمي أيضاً. لقد نما فيّ إحساس أن والديّ لا يحمياني أو يناصراني أبداً، وأنه لا أحد يقف إلى جانبي. ومن المضحك أنه على الرغم من ذلك صممت دائماً على إدارة منزلي مثل جدي أو حتى بفعالية أكبر، لأنني قررت أنه إذا كانت هذه هي الطريقة التي اعتقد أهلي أنها جيدة لتربيتي، فيجب أن تكون جيدة لأطفالي أيضاً، حتى ولو قاوموها بالهياج وإثارة غضبي أكثر كما فعلت أنا. أظن أنني مصمم على إثبات أن أهلي أحسنوا إليّ، لكن قد يكون هذا غير صحيح. إن سؤالك هذا جعلني أتساءل ما إذا كانوا قد جاروا علي قليلاً. وهل أنا جائر مع أطفالي أيضاً؟».

قد تستغرق مناقشة الموضوع شهراً أو شهرين قبل أن يبدأ أحد الطرفين بالحديث عن مشاعره العميقة جداً تجاه الطريقة التي رباهم آباؤهم عليها. وقد كانت جواهر ذكية حيث تركت

الموضوع يمشي ببطء، إذ إن هذا النوع من الاستبطان يعطي أفضل ثماره عندما يمشي بسرعته الطبيعية. وقد تكشف نتائج هذا الاستبطان عن الكثير، بل قد تغير علاقة الأبوين بطفلهما. وإذا لم يصرح أحد الزوجين برأيه حول هذه المواضيع، فمن الممكن أن يفكر فيها سراً، ويصل إلى فهم مهم لشعوره حول كيفية تربية أولاده.

- النقطة الثانية:

جاء دوركما لتقديم النصح:

غالباً ما يكون إسداء النصح أسهل من العمل به؛ ولذا تخيل في هذا التمرين أن زوجين طلبا منك أن ترشدهما إلى كيفية تحسين وضعهما كأبوين. ماذا ستقول لهما؟ وما الأسئلة التي ستطلب منهما أن يطرحاها على أنفسهما؟

أما داود - وهو أب لابن بالغ وابنة تصغره بأربعة عشر عاماً - فلديه وجهة نظر أخرى: «عامل طفلك على أنه إنسان كامل، فالأطفال ليسوا أغبياء أو غير واعين. إن اللغة التي يستخدمها الآباء مع الأطفال تدفعني للجنون. تكلمْ مع الطفل كأنه راشد عاقل، وستقوى مهاراته في عقد العلاقات مع الناس وفي التعلم. لدي أصدقاء لا يتكلمون مع أطفالهم أبداً، وأظن أن السبب وراء ذلك هو اعتقادهم أن الكلام مع الطفل ليس له أدنى تأثير، لكنه يؤثر على الطفل، بل وعلى الأبوين أيضاً. إذا كنت لا تكلم طفلك

باستخدام مفردات الراشدين، فستبدأ بالشعور أن عقلك سيتلاشى».

- **النقطة الثالثة**

اسألا نفسيكما:

عندما كنتما طفلين ما النصيحة التي رغبتما في إسدائها لأهلكما؟

ما الطريقة التي تودان لو أن والديكما استخدماها بشكل مختلف في تربيتكما؟ وما الأشياء التي لم يفعلاها، وتودان لو أنهما فعلاها؟

كانت رشا صريحة جداً عندما طرح عليها هذا السؤال لدرجة أنها فوجئت بنفسها وهي تقول: «كان والداي يضربان مؤخرتي، وكنت أكره ذلك. كانا يستخدمان أيديهما فقط، ويضربائنا بعنف على مؤخرتنا، لكن هذا كان مؤلماً حقاً. وقد فعلا ذلك منذ سن مبكرة جداً، فأنا أستطيع أن أتذكر ذلك منذ أن كان عمري سنتين، وأراهن على أنهما فعلا ذلك عندما كنا أصغر. حسناً... كنت أجرب كل حيل الأطفال لأحول دون ذلك، فكنت أحشو سروالي وأختبئ وأنفجر بالتوسل، لكن كل ذلك لم يحملهما على تغيير طريقتهما. وانتهى ذلك أخيراً عندما أصبحت في العاشرة تقريباً. ومرة كانت أمي تحاول أن تضربني على مؤخرتي

لسبب ما، ولا أظن أنه كان سبباً فظيعاً... ربما لأنني أجبتها بوقاحة. حسناً... أمسكت برجل طاولة غرفة الطعام، ورفضت أن أتركها، فجرتني أمي أنا والطاولة في كل أرجاء الغرفة محاولة أن تزعزع إمساكي، لكنني كنت مصممة على ألا أستسلم. وأخيراً بعد أن خربت أمي الغرفة فعلياً، ووسخت السجادة، وقلبت الكراسي، تخلت عن موقفها باشمئزاز، ولم تحاول أن تفعل ذلك ثانية. ينبغي عليّ القول إنني شعرت يومها بقوة متألقة. لكن علاقتنا لم تعد إلى مسارها الطبيعي بعد ذلك، بل ظل الحذر يشوبها دائماً، وأحد أسباب ذلك قضية ضربي على مؤخرتي، وأنا متيقنة من هذا الأمر. لقد عشت حياة جيدة، ويعود بعض الفضل في ذلك إلى أمي، لكنني صاحبة الفضل الأكبر، فقد تصرفت بشكل حسن رغم كثير من الأساليب التي رباني أهلي عليها».

قد يكون سبب عدم ارتياحك لانتقاد طريقة والديك في تربيتك هو ترددك في أن تنسب بعض عيوبك إليهما، لكنك بالطبع لا ترغب في التغاضي عن الشرف الذي تستحقه على إنجازاتك الشخصية، وقد تكون هذه الإنجازات قد رأت النور على الرغم من الأساليب التي ربيت عليها. وقد تشعر أيضاً بعدم الراحة لانتقاد أهلك لأنك تعتقد أن هذه خيانة أو فظاظة منك، لكنني أقول إن اعتراضك على بعض التفاصيل في تربيتهم لا ينتقص بأي شكل من الأشكال من مقدرتهم وفضائلهم الأبوية والإنسانية. نحن البشر

جميعاً كائنات معقدة تحمل صفات جديرة بالإعجاب وأخرى مثيرة للاعتراض على حد سواء.

النقطة الرابعة:

اسألا نفسيكما لماذا تريدان الأطفال:

أو لماذا تريدان مزيداً من الأطفال. أمضيا بعض الوقت وأنتما تفكران فيما تنتظران من أطفالكما أن يقدموا لكما. هل تنتظران منهم أن يقدموا لكما الصحبة والرعاية في الكبر؟ أم المجد الذي تقطفان ثماره؟ أم الاعتبار أم المرح أم الشعور الأكمل بالأمان ضمن نطاق العائلة؟ أم الحب أم الحاجة إليكما؟ أتريدان طفلاً أم طفلة؟ أم هل تريدان أن تقدما أحفاداً لأهلكما؟حتى تحظيا باستحسانهم؟

قد لا يكون الأب والأم واعيين لبعض الأسباب التي تدفعهما إلى إنجاب الأطفال أو إنجاب المزيد منهم، لكن قدرتهما على التحديد الجزئي للمهام التي يريدان أن ينجزها أطفالهما ستعمل على تجنيبهما إرهاق الأطفال نفسياً، وستكون النتائج البعيدة أفضل للجميع.

إن الدافع الذي يدفع الأبوين لإنجاب طفل هو دافع قوي، وتقف وراءه أسباب عديدة، منها العقلاني ومنها العاطفي، منها الفاضل ومنها الأناني. ودوامة الميول والأفكار التي تقود الإنسان

هي جزء من الطبيعة البشرية. لكن من المهم أن يعي الأب والأم دوافعهما قدر الإمكان؛ لأن بمقدورها أن تلون أسلوبهما في التعامل مع الطفل يوماً إثر يوم.

وقد يقع الأبوان مثلاً في مشكلة عندما تحُول شخصية الطفل أو سلوكه بينهما وبين تحقيق دافع الإنجاب الذي لم يكونا على وعي كامل به. فلن تحقق طفلة تعاني من مغص دائم مثلاً حلم الأبوين في طفلة تتألق في الإعلانات التجارية، وتكسبهما المجد. وقد يبدو الطفل الذي يعاني من مشاكل صحية أنه خيبة أمل ومشكلة حقيقة أيضاً. وسرعان ما يحطم الطفل الميال إلى الاستقلال أمنية الوالدين في طفل يبقى إلى جانبهما. إن إدراك التخيلات تجعلكما قادرين على معالجة كل ما قد يبدد آمالكما بمشاعر أقل من خيبة الأمل أو الغضب. ولا يعني هذا أن التخيلات ستتلاشى، بل معناه أن احتمالات تقديم الطفل ضحية بريئة لهذه التخيلات ستكون أقل.

وعندما سألت بعض الآباء عن سبب رغبتهم في الأطفال أجابوا بما يأتي:

- لأكمل حياتي، فالعائلة هي غاية الحياة.
- دون الأطفال ليس لديك أساس، فهم من يجعلونك تنبض بالحياة.

- ليتولى مسؤولية تجارة العائلة.
- لأربي بطريقة أفضل من طريقة أمي، وأثبت أنني قادرة على ذلك.
- لأشعر بالمرح، فالأطفال مصدر كثير من المرح.
- حتى لا أكون وحيدة عندما أكبر.
- ليحمل اسم العائلة وتقاليدها.
- لأجعل الحياة ذات هدف، فأنت لا تنمو دون أطفال.
- ما هذا السؤال الغبي؟ إننا ننجب الأطفال؛ لأن هذه سنة الحياة.

إن بعض هذه الإجابات مفعم بالأمل والطموح، ويحمل معنى عميقاً للأبوة والأمومة، بينما نجد أن بعضها الآخر منفعي أكثر. إلا أن كل جواب يوحي بموقف قد يثير الإحباط أو خيبة الأمل إذا لم يعش الطفل وفق التوقعات. إن الأب والأم الذكيين يميلان إلى تقبل الفكرة القائلة إن الطفل قد ينتهي به المسار إلى تقديم مجموعة كاملة غير متوقعة من المنافع أو المشاكل، أو كليهما.

النقطة الخامسة:

اسبرا تخيلاتكما عن مستقبل طفلكما:

أمض بعض الوقت وأنت تفكر مع زوجتك في أحلامكما حول مستقبل أطفالكما. هل سيصبح الطفل أو الطفلة معلماً أم طبيباً أم نابغة في الرياضيات أم لاعب كرة في فريق بارز، أم سائق شاحنة

أم أول رئيسة أم كسولاً لا مستقبل له؟ وهل سيكون هادئاً أم مضحكاً أم وسيماً؟. راقبا تخيلاتكما: هل هي إيجابية أم سلبية؟ وهل لها علاقة كبيرة بالطفل أم أنها انعكاس لما ترغبان أن تكونا عليه، أو لما تخيل أهلكما عن مستقبلكما عندما كنتما رضيعين؟

وليفكر كل منكما في الأشياء الإيجابية والسلبية التي انتظرها والداه منه في طفولته، وتساءل فيما إذا كانت خيالاتك عن طفلك تنبع من مخاوفك الشخصية من الإخفاق أو خيبة الأمل. هل تتخيل أن إنجازات طفلك ستفوق إنجازاتك؟ وهل هذا أمر مرضٍ أم مخيف؟ هل تشعر أنك يجب أن تحاول أن تتفوق على طفلك؟

ليس من السهل أن تفهم آمالك ومخاوفك على طفلك حق الفهم، كما أن الاعتراف بخيبة الأمل والقلق أمر عسير؛ لأنه يشعرك بالذنب أو الغضب أو الذعر. تقول آمنة وهي أم لطفلة في الثالثة من عمرها الآن: «لم تتجاوز ابنتي ثلاثة أشهر حتى بدأت أشعر أنني أفقد السيطرة على الموقف. لقد كنت واثقة تمام الثقة من الصورة التي ستكون عليها حياتي مع الطفلة الجديدة، وكنت واثقة أنها ستكون رائعة تماماً ومفعمة بالسعادة، بل وخالية من الاضطراب، وظننت أنها يجب أن تكون على هذا النحو. وكنت أعتقد أن أي صورة للحياة غير هذه الصورة هي ببساطة نتيجة سوء تربية. لكن هذا الموقف لم يترك أي مجال لتحمّل طفلة مهتاجة أو مصاعب الإرضاع أو أي أزمة عائلية (فقد زوجي لعمله).

أعتقد أنني ذكية، وأعتبر نفسي دائماً امرأة عملية. ولكن عندما وصلت إلى قضية الأمومة، لم أعرف حقيقة أفكاري، وكل ما عرفته هو أنني شعرت بالدمار عندما أصبحت حياتي مع الطفلة حياة فوضوية خرقاء. آمنت أنني قد أخفقت تمام الإخفاق، وكانت النتيجة التي أكره أشد الكره أن أعترف بها هي أنني غضبت من ابنتي الصغيرة، ونفد صبري من كل شيء، فلم أستطع الصبر على هياجها في أثناء الرضاع، وعلى نثرها لطعامها عندما أصبحت أكبر. وشعرت أنها كانت ترفضني فرفضتها. لقد فاتتني متعة مراقبتها وهي تكتشف العالم يوماً إثر يوم؛ لأنني شعرت أن كلاً منا لا يقوم بذلك على الوجه الصحيح».

إن التعارض الذي عانت منه آمنة بين حقيقة وجود الطفلة وبين الصورة التي رسمتها في مخيلتها تعارض شائع. ويواجه الأبوان أيضاً مشاكل تستمر في المستقبل إذا تخيلا حالة ابنهما أو ابنتهما في مرحلة المراهقة أو الشباب، إذ إن تخيل هذه الحالة والتنبؤ بها أصعب من تخيل حالة الأطفال.

أردت استطلاع أحلام الآباء حول مستقبل أطفالهم، فسألت عشرة آباء جدد عن أمنياتهم لأبنائهم وبناتهم في مرحلة الرشد، فقال كثير منهم: إنهم يرغبون في المحافظة على علاقة طيبة مع أطفالهم عندما يصبحون كهولاً ويحتاجون إلى المساعدة؛ لأنهم يشعرون أن صداقتهم مع أطفالهم أمر مهم. وقال كثير منهم: إنهم

بعيدون عن آبائهم وأن مشاعر الحب والواجب تجاههم لا تصل إلى التعلق. وقالت أم في التاسعة والثلاثين من عمرها وتعتني بطفلها وحدها: «أعتقد أن ابني سيكون أكثر شخص أحبه في العالم. أليس من الفظيع أن لا يحبني بعد أن أشعر بكل هذا الحب تجاهه؟»

وقال رجل أعمال في الخامسة والخمسين من عمره ومتزوج للمرة الثانية: «عندما تزوجت للمرة الأولى لم أر أطفالي وهم يكبرون، لأنني كنت أشق طريقي في الحياة وأعمل طوال الوقت. كنا نشعر بالرابطة العائلية لكننا لم نكن قريبين حقاً من بعضنا، وأظن أن هذا أمر مخز. لكنني سأتصرف بشكل صحيح مع هذا الطفل».

وقالت أم عاملة في السادسة والعشرين من عمرها ولها ابنة واحدة: «لا أحب أهلي حق الحب، ولا أريد أن يكون لدى ابنتي المشاعر ذاتها. سأعمل على كسب صداقة ابنتي وثقتها الدائمة بي».

وقال سبعة آباء إنهم يتمنون أن يصبح أبناؤهم موسرين أو على الأقل لا يعيشون القلق بشأن المال، ويبدو أن المحرض الجزئي لهؤلاء الآباء هو قلقهم حول الضمان المالي وتركيزهم الشديد على المنزلة الاجتماعية. أما بالنسبة للبنات فقد قالوا إنهم يتمنون لهن شيئين اثنين: الزواج المرفّه والمهنة الناجحة.

وقال ستة آباء آخرون إنهم يتمنون لأطفالهم الصحة والمحبة. وهذه أمنيات بسيطة تشكل أساس الأمنيات الإنسانية لكل الأطفال، ولا يبدو أنها تخفي أية تعقيدات باستثناء واحدة، وهي أنه إذا طغت الرغبة في محبة الناس وتجاوزت حدها، فقد يعتقد الطفل أن التعبير عن الاختلاف في الرأي أو عن الغضب الشرعي أمر ليس بالسليم أو الإيجابي، وهذا يؤدي إلى العديد من المشاكل المحتملة في الشعور باحترام الذات وفي السلوك.

وقال اثنان من الآباء إنهما يودان أن يكون طفلهما أكثر ثقة بنفسه منهما. وقالت واحدة منهما - وهي أم لابن جسور ومفعم بالنشاط عمره ثمانية عشر شهراً: «لقد كنت شديدة الخجل، ولم أكن قادرة على الكلام أمام أصدقائي في الفصل خلال سني دراستي كلها، وكنت أشعر دائماً بالإحراج، ولا أدري السبب، وأشعر بالقلق الدائم رغم ذكائي وبراعتي؛ لذا صممت على تربية ابن يشعر بالراحة في هذا العالم، وأظن أنني أقوم بهذه المهمة. إن الفارق بين طريقة تربية أهلي لي وطريقة تربيتي لابني هي أنني أعير طفلي الانتباه وأسمع منه كل ما يود أن يقوله لي، بينما اعتقد أهلي أننا يجب أن نغلق أفواهنا ونجلس، ولم نتلق منهم سوى هذه النصيحة. إنني أتعاطف حقاً مع أهلي لأنهم قاموا بتربية سبعة أطفال في تسع سنوات فقط. ولكن إذا أراد الأهل كثيراً من الأولاد فالأولى بهم أن يعدوا أنفسهم، وأهلي لم يقوموا بذلك».

وقال ثلاثة آباء إنهم يريدون من أطفالهم أن يتابعوا مهنتهم ذاتها أو أن يديروا شركة العائلة. وقال أحدهم وهو أب في الخامسة والأربعين لابن رضيع وابنة في الخامسة من عمرها: «إنني أدير شركة عقارية، وأحلم أن يصبح ابني شريكاً لي بعد أن يتخرج من الجامعة، فأنا أريد أن أترك هذه الشركة للأجيال القادمة من عائلتي». وعندما سئل عن موقفه فيما إذا أراد ابنه أن يصبح أستاذاً أو رساماً أو سمسار أسهم مالية، ارتجف وقال: «سأدربه منذ البداية، وآخذه معي إلى المكتب، وأساعده على التعلم منذ صغره. سيجري حب هذه المهنة في دمه، وأنا واثق من ذلك». وعندما سألناه عما سيفعله إذا أرادت ابنته أن تنضم إليه قال: «لكل حادث حديث».

وذكر أحد الآباء أنه يتمنى أن تصبح ابنته أول رئيسة في العالم وقال: «إنها عظيمة جداً رغم أنها لم تتجاوز تسعة أشهر، وأنا واثق تماماً أنها ستكون قادرة على غزو العالم».

إن هذه الآمال والمخاوف التي أخبرنا بها هؤلاء الآباء موحية، لكن معظمها واع إلى حد ما ولا يدل على وجود أسرار عميقة مظلمة. ومعرفة هذا النوع من الأسرار تحتاج إلى استبطان أكثر بقليل لمحاولة تسليط الأضواء على الأفكار المخفية والمشاعر اللاواعية. ويمكن إنجاز هذا على أفضل صورة بالتفكير البطيء على مدى الأيام أو بالعلاج النفسي، ولكن إذا قررت ألا تسلك هذه

الطريقة، فمن المساعد جداً أن تنتبه إلى ما يسبق به لسانك عندما تجيب عن السؤال التالي: «ما هي أعمق أمنية تتمناها لطفلك؟»

النقطة السادسة:

ناقش مع زوجتك كيف ستربيان طفلكما:

من الغريب أن كثيراً من الآباء لا يستغلون الوقت في مناقشة مفهومهم حول تربية الأطفال. ورغم صعوبة التركيز على معظم قضايا التربية قبل ولادة الطفل، فإن هناك بعض المواضيع العامة التي قد ترغبين بمناقشتها حتى قبل الحمل، كالتأديب أو كيفية توزيع مهام العناية بالطفل بينك وبين زوجك.

ويساعد استيعاب مفهوم الإشارات التسع مساعدة كبيرة في هذه المناقشات، فإذا أدرك الأبوان سبب تصرف الطفل على هذا النحو أو ذاك، وعرفا الاستجابات الملائمة لتلك التصرفات، أصبحا قادرين على حل مسائل المعاملة مع الطفل والاستجابة له. قابلت مرة زوجين مختلفين أشد الاختلاف حول تجهيز غرفة طفلهما قبل الولادة، فالأم كانت تتوق إلى إعداد الغرفة والعمل على جعلها جميلة ومريحة للطفل، بينما كان زوجها يرى أنه من السخيف أن تنفق الوقت والمال على هذا الأمر، حيث إن الطفل: «لن يكون لديه أدنى إلمام بشكل الغرفة» على حد تعبيره.

وأثناء نقاشنا بدا لي أنه لا يدرك أن الأطفال يستجيبون لمحيطهم ويتأثرون به، ولذا فهو لا يهتم بمشاعرهم أو ما يدور حولهم. كما أن حقيقة أخرى قد فاتته، وهي أن مزاج زوجته مهم للطفل، وإذا كان إعداد الغرفة سيبعث فيها السعادة فهذا سبب كاف لإعداد الغرفة وفق رغبتها. وبعد عدة ساعات من الحوار بدأ يستوعب تدريجياً أن الطفل حديث الولادة لديه القدرة على الاستجابة والتواصل، وأنه سوف يلعب دوراً مهماً في نمو طفله إذا رغب في تعلم ذلك.

ومن المواضيع الأخرى التي قد تساعد مناقشتها في عملية التربية: مقدار الوقت الذي تتوقعان من بعضكما أن تقضياه في القيام بواجبات رعاية الطفل، والتأديب، وتصوركما لبرنامجكما اليومي، والقضايا المتعلقة ببرامج النوم، ومظهر البيت، والتدريس، والمساعدة في العناية بالطفل، واستخدام المال، وعادات الأكل وبرامجه. وقد يكون من المفيد أن تصنفا هذه الاختلافات قبل وصول الطفل.

تقول لينا معترفة بتقصيرها في هذا الشأن: «لم نتكلم أنا وماجد في تفاصيل تربية الأطفال، فقد حملت بسرعة، ولم نكن قد خططنا بعد لإنجاب طفل في ذلك الوقت، رغم أننا أردنا أن نفعل ذلك في المستقبل. وعندما وصل الطفل كنا مشغولين بالعمل على

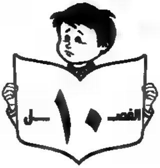
تصحيح كل شيء. والآن بعد أن أصبح الطفل في الثانية من عمره وأصبح عنيداً اكتشفنا أن طريقتينا لمعالجة الخلاف والتأديب مختلفتان تماماً، فزوجي متساهل جداً، أما أنا فأرى أنه من الواجب فرض القوانين على الأطفال والالتزام بها. وكانت النتيجة أن أصبحت شرطي البيت، وهذا أمر أمتعض منه، لكنني إن لم أقم بهذا الدور فلن يقوم به أحد. ربما يكون زوجي محقاً، وأنا أتجاوز الحد في تأديبي... لا أدري. لكنني خارجة عن طوري، وأعلم أن هذه الاختلافات تحتاج إلى بعض المناقشات».

النقطة السابعة

أكثرا من القراءة والتعلم عن تربية الرضّع والأطفال:

إن فهم إشارات الرضيع والطفل وفهم أهمية السلوك ومعناه تساعدكما على أن تصبحا أكثر استجابة وهدوءاً. ودون تلقي النصائح والمعلومات الخارجية قد يبقى أسلوب تربيتكما محصوراً ضمن نظام مغلق قائم على الطريقة التي ربيتما عليها وعلى خيالاتكما؛ لذا ينبغي عليكما فتح أبواب هذا النظام قدر الإمكان. وإذا كان رأيان أفضل من رأي واحد، فثلاثة آراء أفضل بالتأكيد من اثنين. وفي تربية الأطفال لا تحتاجان إلى ثلاثة آراء فحسب، بل إلى مكتبة وحوار دائم مع بعضكما ومع أصدقائكما ومع الطفل الذي يعيش في داخلكما.

إن المفتاح الحقيقي هو حب الطفل حباً مطلقاً، وإظهار كل الحب والحنان الممكن، سواء كنت أماً أم أباً، وسواء أكان الطفل ذكراً أم أنثى. لكن هذا الأمر ليس بالسهل دائماً، فقدرة الآباء على الحب تتراوح غالباً وفقاً لطريقة تنشئتهم، ولذا، نرى بعض الآباء يعبرون عن مشاعر إيجابية غامرة تجاه أطفالهم، بينما نرى آخرين لا يستطيعون أن يتمالكوا أنفسهم ويخفوا مشاعر سلبية كثيرة، بل إن جميع الآباء يشعرون بهذه المشاعر السلبية تجاه أطفالهم في وقت من الأوقات. ويأتي فهم طبيعة إشارات طفلكما وكيفية التعامل معه ليساعدكما على إنشاء علاقة طيبة مع الطفل واجتناب تكرر سوء الفهم الذي قد يصعّد الاكتئاب والحزن والامتعاض، ويدمر كلاً من علاقة الطفل بوالديه وعلاقة الوالدين مع بعضهما.



حتى تصبح والداً مطلعاً

اكسب معرفة طفلك

حصل منذ وقت قريب أنني لم أفهم ما تقصده سارة، لأنني لم أر الموقف من وجهة نظرها. كنا في ذلك اليوم نتناول الغداء مع اثنين من أصدقائنا في أحد المطاعم، وكنت قد وضعت سارة في مقعد يثبت عند حافة الطاولة ويتدلى منها. بدا عليها أنها أحبته وأنها كانت تستمتع بالتجربة كلها، فهي تحب أن تراقب الناس وتشاهد الأشياء الجديدة، والمطعم كان يعج بالحوادث الجديدة عليها؛ ولذا لم تكن سارة مهتاجة أبداً، وإنما كانت تميل إلى جانب مقعدها وتنظر تحت الطاولة، وعلى وجهها علامات الاهتمام الشديد والارتباك. كنا نقوم بإطعامها بعض القطع من الدجاج والخضراوات، ولم يكن بوسعي إلقاء نظرة عليها بتاتاً، لكنني افترضت أنها كانت تلقي الطعام وتحدق فيه؛ لذلك كنا نخاطبها قائلين: «حسناً،

إليك بقطعة أخرى» أو «حسناً، لا تستطيعين أكل تلك القطعة فقد سقطت على الأرض». ومع مرور الوقت زادت سارة من تركيز نظرها على شيء ما في الجانب الأيسر لجسمها من الناحية السفلية، لكننا تجاهلنا ذلك نوعاً ما، فهي لم تكن مهتاجة. وبعد حوالي ٤٠ دقيقة قمنا لنجهز أنفسنا لمغادرة المطعم، وذهبت لأسحب الكرسي للوراء حتى أستطيع إخراجها، وهنالك اكتشفت أنها قد اقحمت رجلها خطأ بين قطعتين من الكرسي فعلقت بين المعدن الصلب. لم أستطع تصديق أنها طوال ذلك الوقت كانت تنظر إلى رجلها لتخبرنا بمشكلتها. لقد كان المطعم مزدحماً والمكان ضيقاً، وكانت سارة هادئة؛ ولذلك لم أتوقف أبداً لأرى الشيء الذي كان يجذب انتباهها واتمعن فيه وأساعدها. لقد شعرت بأسف شديد، وعرفت أنها ليست من النوع المتذمر، بل كانت ببساطة تقول لنا ما يجب قوله، وتتوقع أن واحداً من الراشدين الأغبياء حولها سيكتشف الأمر عاجلاً أم آجلاً. من الآن فصاعداً ساولي سارة انتباهاً أكثر، واتوقف لأرى ما يجري من منظورها.

لينا: أم لسارة، أربعة عشر شهراً.

حالما تبدئين بفهم مشاعرك حول التربية، وتكونين قادرة على محاولة فهم ما (يقوله) طفلك عندما يبكي أو يبتهج أو يقرقر أو يعمل أشكالاً مضحكة بوجهه، فأنت تخطين خطوات ناجحة على طريق إنشاء علاقة مثمرة وطفل سعيد. لقد أطفأت شعلة التربية الذاتية، وتجهزت لملاءمة تفاعلك مع رضيعك.

رؤية العالم من وجهة نظر الطفل

في أية علاقة مهمة، ينبغي أن تفهمي الطرف الآخر من وجهة نظره لا من وجهة نظرك، وهذا ينطبق على الراشدين والرضّع على حد سواء. فإذا فكرت في شخصية طفلتك واحتياجاتها فإنك بذلك تنشئين جواً يسمح لها بالنمو على أكمل صورة ممكنة في شخصيتها. ومن الصعب جداً تشكيل علاقات جديدة عميقة سواء أكان الطرف الآخر زميلاً أم زوجاً أم طفلاً صغيراً، كما أن تشكيل هذه العلاقات يستغرق وقتاً وجهداً.

مشاركة الطفل اللعب على الأرض. تعتبر مشاركتك المنتظمة لطفلك في (اللعب على الأرض) واحدة من أعظم الطرق الفعالة في تعليمك كيف ترين العالم من وجهة نظر طفلك وكيف تكونين رابطة حميمة بينك وبينه.

اجلسي على الأرض مع طفلك لمدة ربع ساعة كل يوم أو أكثر - حسب الإمكان - وسلميه قيادة النشاطات، وقومي بدور من يشارك في النشاطات ويغنيها ويراقبها، وقاومي النزعة التي تدفعك إلى الاستيلاء على القيادة والترؤس، فإن هذا الوقت فرصة له حتى يخبرك بالأشياء التي يود فعلها وبالأشياء التي تجذب اهتمامه وبمشاعره.

وقد أنشأ هذه الطريقة ستانلي آي غرينسبان، وهو دكتور في الطب، وأستاذ في الطب النفسي والبحوث السلوكية وطب الأطفال في المدرسة الطبية في جورج تاون، ومدير سابق للمعاهد الوطنية لبرنامج الصحة لتنمية الرضّع. يقول غرينسبان: «إن المشاركة الأرضية طريقة دافئة وحميمة للاتصال بالطفل. وهي تعني جذب الطفل واحترامه والتناغم معه لمساعدته على التعبير بالإيحاءات والكلمات والتظاهر بلعب الألعاب التي في بال الطفل، وهذا يعزز من تقدير الطفل لذاته ومن قدرته على اتخاذ القرار الجازم، كما يعطي الطفل إحساساً بـ «إنني أستطيع التأثير في العالم». «إن الطفل ومن خلال دعمك للعبه ينتفع من إحساسه بالدفء والترابط وأن هناك من يفهمه».

كيف تجعلين المشاركة الأرضية فعالة: اختاري مكاناً مريحاً لكليكما كالبطانية مثلاً، وازرعيه بألعاب طفلتك وكتبها وأشيائها المفضلة، ثم ضعي الطفلة في الوسط، واستلقي أو اجلسي مقابلها متخذة وضعية تناسب حجمها.

اتبعي توجيهات طفلتك، وانضمي إلى أي نشاط تقوم به واستجيبي له كما تستجيبين للنشاطات المقصودة ذات المعنى، وساعديها على فعل ما تود فعله، ولا تتولي القيادة بل تولّي مهمة المساعدة المرحة لينة العريكة.

وبعد أن تفسحي المجال لطفلتك لتضع برنامجها وتدير النشاطات، قومي بتوسيع نطاق هذه النشاطات، وذلك بأن تعبري عن دعمك لها وتثيري دماغها لتفهم العلاقة بين أفكارها وتصرفاتها. قولي لها مثلاً: «إنك طفلة طيبة. هل تدحرجين الكرة إليّ؟» إن حديثك عما تقوم به طفلتك يساعدها على تعلم كيف تعبر عن أفكارها الخاصة، وكيف تحدد ما تفعل لنفسها. لكن ينبغي عليك الانتباه إلى كيفية الأسئلة، فسؤالك مثلاً: «لماذا تبعثرين الأشياء؟» سؤال انتقادي وعقيم، بينما يعدّ قولك: «أليس من الممتع أن نرى إلى أي بعد تستطيعين أن ترمي الكرة؟» سؤالاً بناءً يظهر للطفلة أنك تدركين أن تصرفاتها ذات معنى إيجابي. حاولي ألا تقاطعي أي نشاط تقوم به طفلتك، بل اجعليه تفاعلياً فقط..

أعطي طفلتك التي لم تتكلم بعد فرصة لتجيبك عندما تسألينها سؤالاً أو تعلقين تعليقاً. دعيها تصدر أصواتاً وإيماءات وتعابير، وراقبي ذلك، ثم ردي على الرسالة التي أرسلتها. وتذكري دائماً أن طفلتك تجلس في مقعد السائق.

وإذا عارضت طفلتك مشاركتك فلا تنسحبي، وإنما انتظري بضع ثوان لتري ماذا يحصل، ثم شاركيها في اللعب مرة ثانية. إن المشاركة الأرضية أسلوب مهم؛ لأنه يسمح لطفلتك بأن تخبرك عن نفسها وعن اهتماماتها، ويعطيك فرصة لمعرفة طفلتك، ويعطيها الوقت لمعرفة

نفسها. كما أن التفاعل أيضاً يضع أساساً للتفاوض بين الطفلة والأم إذا أرادت الطفلة شيئاً وكانت لك وجهة نظر مختلفة أو برنامج مختلف. وهذه المفاوضات محتملة الحصول في المستقبل، بل يجب أن تحصل. إن الذي عرفتماه عن بعضكما عندما كانت الطفلة صغيرا سيعطيك أساساً متيناً لعلاقة يعمها الاحترام المتبادل خلال السنوات القادمة.

قضاء كَمّ جيد من الوقت مع الطفل حتى لوتدنت نوعيته

طرحت فكرت الوقت النوعي على بساط البحث لعقد أو عقدين، وانبرى المناصرون لها للقول أنه إذا افتقر الأب والأم إلى دقائق أو ساعات يقضونها مع أطفالهما فيمكنهما تعويض ذلك بالوقت الضئيل الذي يملكانه إذا تم ملؤه بالنشاطات والتفاعلات ذات الروعة الاستثنائية. وقد أنشئت هذه الفكرة كلها لتخفيف شعور الآباء والأمهات العاملين بالتمزق والذنب، هذا الشعور الناجم عن اضطرارهم إلى تقسيم وقتهم واهتمامهم بين أطفالهم وعملهم. ولكن قد يكون هذا المفهوم ذا منشأ زائف الجوهر لا يؤدي نفعاً لا للأطفال ولا للآباء والأمهات على المدى البعيد.

ويحتاج الأطفال إلى قضاء كل من الوقت النوعي والوقت الكمي معك. ويمكن خلطهما معاً بين وقت يقضيه كل واحد بمفرده، ووقت

يسمع فيه كل واحد صوت الآخر، ووقت يكون فيه الوالدان والطفل قريبين من بعضهم، لكن كل واحد منهم منهمك في نشاطاته الخاصة، ووقت لقضاء مهمات يومية مملة، ووقت للقيام بنشاطات خاصة ممتعة ومرحة، ووقت للجلوس بهدوء، ووقت ممتلىء بالنشاط.

إن هذا المد والجزر في الحياة اليومية، وهذا التفاعل المنتظم الآمن بين الوالدين والطفل هو الذي يشكل إحساساً بالأمان وبالمعرفة المتبادلة وبالثقة. ولا ينبغي أن يحوّل الآباء كل مواجهة لهم مع أطفالهم إلى مواجهة مغذية، فالإلحاح على التأكد من وجود النوعية قد تجعل الأبوين يتصرفان كما يتصرف الأقرباء الأباعد عندما يدللون الطفل، أو كما يتصرف الموجهون الاجتماعيون المسؤولون عن عمل اجتماعي ما. بل إن التقليل من النوع والإكثار من الكمية يكون أحياناً أفضل للوالدين والطفل، وذلك أن إدارة وقت الكمية أسهل إذا تذكرت دائماً الخطوط الأساسية في التواصل مع الرضّع: وهي زيادة الاهتمام والاستمتاع إلى أعلى حدّ، وإفساح المجال للتعبير عن المعاناة وغيرها من الإشارات التي تسمى بالإشارات السلبية، والاستجابة الملائمة لإزالة مثيرات القلق.

وليس إنجاز هذا بصعب كما تتوقعين. ففي القرن الثامن عشر وأوائل القرن التاسع عشر كان كثير من الأهالي يعملون من ١٠ – ١٢ ساعة أو أكثر يومياً، وكان أولادهم يرافقونهم غالباً في العمل في الحقول أو المصانع. أما الآن وفي الولايات المتحدة الأمريكية

فالأطفال مستغنون عن العمالة، والآباء لا يعملون هذه الساعات الطويلة. ثم إن معظم العائلات تقضي العطلة معاً، وهذه حالة جديدة نسبياً. كما أن معظم العائلات أيضاً تقضي عطلة نهاية الأسبوع معاً. قد لا يكون لديك الكثير من الوقت لتأخذي أطفالك إلى الأحداث الكبيرة، لكنك بالتأكيد تملكين فرصاً كثيرة لقضاء الوقت معهم، ومن هذه الفرص وقت الغسيل والتسوق وتناول الطعام والعمل في الفناء وتنظيف البيت والقراءة والنزهات العائلية. إن الأطفال الرضّع والدارجين يشعرون بالسعادة إذا كنت قربهم تتكلمين معهم، وتشرحين لهم ما تفعلينه، وتسمحين لهم بالمشاركة بطريقة أو بأخرى. وتوفر لحظات الحياة هذه أيضاً فرصاً عظيمة للتعلم، فالأطفال يرون كيف تفكرين وتنظمين المزاج وتحلين المشاكل، وتندمج هذه الأنماط في أنفسهم حتى تصبح أنماطاً خاصة بهم أيضاً.

الإبطاء

الإبطاء طريقة أخرى تمكنك من التعرف على طفلك بشكل أفضل. وذلك أن درجة سرعة الكبار قد تكون سريعة بالنسبة للصغار إلى حد ما، وقد يفوتك ما يجري في ذهن طفلك إذا قمت بتنفيذ المهمة التي بين يديك على أفضل وجه ممكن وأسرعه، ثم انتقلت إلى المهمة الأخرى. وإذا وجدت الإبطاء صعباً، فخذي نفساً أو نفسين أو عدي للعشرة حتى تعدّلي عداد سرعتك. إن فكرة الإبطاء هذه ذات

علاقة بفكرة المشاركة الأرضية، ومحل الاختلاف الوحيد بينهما هي أنك تشاركين في لعب الطفل في المشاركة الأرضية، بينما تكيفين نفسك مع درجة سرعة طفلك في أثناء قيامك بالمهام المترتب عليك فعلها في الأولى.

أفكار مفيدة حول وقت الطفل

- تحركي ببطء وهدوء.
- تكلمي بشكل طبيعي، وترجمي أفعالك ومشاعرك وأفعال طفلتك ومشاعرها إلى كلمات، وأعيريها أذناً صاغية.
- اتركي القيادة لطفلتك: ما السرعة التي ترغب بها عند ارتداء بيجامتها؟ اتركيها تنظر حواليها لثانية أو ثانيتين أو دقيقة أو دقيقتين ما بين إدخالها لذراعيها في الكمين. ضعي الموسيقى وصاحبيها بالغناء وأنت تغيرين فوطتها. أو اشرحي تماماً الشيء الذي تقومين به في أثناء فعله. انتبهي إلى إشاراتها حول إحساسها بالتوقيت، وحاولي تبني ذلك الإيقاع. قد تشعرين بالدهشة عندما تكتشفين أن ذلك لا يزيد من الوقت الذي يحتاجه العمل إجمالاً، وذلك أن الدقائق التي تقضينها في اتباع توجيهات طفلتك قد تحول دون اهتياجها وبكائها ومقاومتها لك عندما تريدين وضعها في السرير، وهذه الأمور تحدث أحياناً إذا أسرعت في العمل.

وتذكري أن الطفلة تشعر بصعوبة الافتقار إلى القدرة على التحرك المستقل والتحكم بمحيطها، فالرضّع يعتمدون على شخص آخر في إنجاز كل شيء تقريباً. وإذا نظرت إلى العالم من وجهة النظر هذه فقد تكونين أكثر قدرة على تقدير الإزعاج الذي تشعرين به إذا أسرع شخص ما في إدخال ذراعيك وقدميك في بيجامتك.

القراءة للرضّع

يستطيع كل الأطفال وحتى الطفل الذي لم يتجاوز من عمره أربعة أشهر - الاستمتاع بالقراءة لهم، وذلك أن رتابة صوتك والصور ذات الألوان الزاهية والراحة الآمنة التي يشعر بها الطفل عند الجلوس في حضنك تشكل كلها عوامل مغرية. وإذا بدأت بهذه العادة في وقت مبكر من عمر الطفل فإنك بذلك تزودينه بطريقة أخرى لتعلم استبدال الكلمات بالأفعال للتعبير عن العواطف والأفكار. كما أن القراءة للطفل تعزز أيضاً من مفهوم صب الأفكار والآراء والمشاعر في قالب الكلمات. وكل شيء يعزز من استخدام الكلمات يساعد الطفل على تطوير فكر أكثر رمزية، وينشئ خيارات عاطفية وسلوكية أكثر أمام الطفل.

وبالإضافة إلى ذلك يميل الأطفال الذين يقرأ لهم آباؤهم من سن مبكرة إلى تعلم القراءة بسهولة أكثر، وهم أكثر احتمالاً لأن

يصبحوا قرّاء متحمسين في المستقبل. ومن المعروف أن مهارات القراءة ذات صلة مباشرة بتحقيق الإنجازات على صعيد المدرسة والحياة.

كما أن قراءتك لطفلك وقراءتك معه تشرحان لك الكثير عن شخصية طفلك. فردة فعل الأطفال للكتب مفعمة بالحيوية، فهم يحبون لمس الصور عندما تقرئين الكلمات ويضحكون ويهتاجون ويقلبون الصفحات، وهذا يمكّنك من الإحساس بالأشياء التي يهتمون ويستمتعون بها، ويعطيك فرصة لتري آلية عمل دماغهم.

جعل العالم مكاناً ودوداً

للأبوين اليد الطولى في تحويل عالم طفلهما إلى مكان ودود غير عدائي. فإذا كنت تستجيب لحاجات طفلك بسرعة واعتدال فإنك بذلك تنشئ عالماً داخلياً ودوداً في نفس طفلك، وهذا العالم يساعد الطفل على رؤية العالم الخارجي عالماً ودوداً أيضاً. إن توفيرك المحيط الحساس المتعاطف للطفل يساعده على أن يصبح متفائلاً ومبتهجاً، وهذا بدوره يشعر الطفل بالثقة في قدرته على الفهم الواقعي للمشاكل في العالم ككل.

وإذا حاولت تقسية طفلك، فرفضت الاستسلام لمطالبه ولم تتعاطف مع مخاوفه، فإن سلوكك هذا سيجعله يرى العالم مكاناً

مروعاً، وسيقلص هذا الخوف من نموه الانفعالي والفكري، وسيجعله أقل قدرة على التكيف مع الظروف. وإذا اعتبر طفلك العالم مكاناً عدائياً لا يلبي احتياجاته فقد يتبنى الاستجابات الاجتنابية أو العدائية للمواقف التي يواجهها، وقد تقيده هذه الاستجابات فتضعفه ولا تقويه. إن الطريقة المثلى لخلق طفل مرن قادر على التعامل مع المحن هي إحاطته بمحيط متعاطف واستجابي معتدل، أي أن مفتاح الانسجام في العالم الحديث هو القدرة على التكيف وعلى الرؤية الواضحة للأشياء التي تفرض على المرء، سواء أكانت إيجابية أم سلبية. ويأتي التفاعل المعقول التعاوني مع النماذج العديدة من الناس والمواقف كعامل مساعد لطفلك على النجاح.

توجيهات وليس قوانين

سننتقل الآن إلى القسم الثاني من الكتاب حيث سنناقش بعمق كل إشارة من الإشارات التسع على حدة. ولكنني أريد أن أتوقف لحظة لأؤكد لكم أن هناك طرقاً عديدة للتربية الصالحة، ولا يمكن حصرها في طريقة واحدة فقط، بيد أن معرفة الإشارات وآلية الحياة الانفعالية للطفل تساعد في التربية حق المساعدة. وليس الهدف من كتابي كله وضع حلول صارمة، بل بعث القدرة على السيطرة الجزئية على عملية التربية. إن فهم الإشارات سيعطيكم أداة فعالة لفرز الحوادث والانفعالات والعواطف العديدة التي يختلط فيها الحابل بالنابل، والتي تظهر بين الفينة والأخرى.

وليس الهدف أن تكونوا آباء مثاليين، فلا وجود لمثل هؤلاء الآباء، بل إن الهدف هو:

- أن تعبروا عن حبكم واحترامكم لأطفالكم (ولأنفسكم).
- أن تساعدوا طفلكم على تنمية ضبط المزاج وتقدير الذات.
- أن تفتحوا المجال للتواصل مع الطفل تواصلاً قائماً على معرفة الإشارات التسع... تواصلاً مريحاً في المرحلة المهمة التي تسبق وجود الكلمات، رغم زوالها السريع.

القسم الثاني

الإشارات

في القسم الأول من الكتاب، وضحنا كيف تعبر الإشارات الفطرية التسع عن معظم حاجات الطفل الأساسية ورغباته، أي مشاعره الأولى. والآن سنقوم بإلقاء نظرة تفصيلية عميقة على كل إشارة على حدة.

الاهتمام

الاستمتاع

المفاجأة

الإشارات الدالة على الاستمتاع

الاهتمام، الاستمتاع، المفاجأة

لا يحدث تطور انفعالي طبيعي عندما لا يكون الوالدان قادرين على قراءة التلميحات والمؤشرات الانفعالية للطفل.

تايلور وباغبي وباركر

اضطرابات تنظيم الانفعالات

إن الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة هي الإشارات الثلاث الدالة على السعادة والسرور، وهي تعبير عن رغبة الطفل للتفاعل مع ثروة المعلومات والمعطيات التي تحيط به في عالمه الجديد.

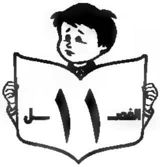
إن إشارتي الاهتمام والاستمتاع تعبران عن سعادة الطفل في مواجهته للعالم، وهما عنصران أساسيان لنمو الطفل العقلي والانفعالي. فعندما يشجع الأب والأم والمربون الأطفال على التعبير عن هذه الإشارات فإنهم يساعدونهم على تنمية أساس عاطفي متين، وهذا من شأنه أن يعزز قدرات الطفل لينمو ويصبح كائناً ذكياً واثقاً من نفسه مفعماً بالتفاؤل والأمل ومستعداً لمواجهة التحديات الصعبة والمعقدة في هذه الحياة.

أما الإشارة الثالثة، وهي المفاجأة أو الاندهاش فهي رد فعل على المثيرات التي يتوالى حدوثها بسرعة كالضجيج المرتفع المفاجئ مثلاً، حيث تنبه الطفل وتجعله مستعداً لما سيحدث لاحقاً.

و القاعدة الذهبية هي، بحكم التجربة، زيادة هذه الإشارات الإيجابية لأقصى حد ممكن:

- يجب تشجيع الاهتمام والاستمتاع لا الحد منهما.

- يجب التعامل مع المفاجأة بطريقة تتيح للطفل الانتقال من المفاجأة إلى الاهتمام بدلاً من الانتقال من المفاجأة إلى الخوف.



الاهتمام

إن الاهتمام أحد الميول الفطرية الأساسية لدى الأطفال وهو يساعد على تحقيق ما هو ضروري للحياة وما هو ممكن...

سيلفان تومكينز

إدراك تصور الانفعال، المجلد الأول

عندما يعبر الطفل عن الإشارة الدالة على الاهتمام فإن انتباهه يكون كله مشغولاً بموضوع الاهتمام، حيث يرفع أو ينزل حواجبه قليلاً، وربما يكون فمه مفتوحاً قليلا، وفي حال كان الشيء المستحوذ على انتباهه متحركاً فإنه يلاحقه بعينيه ويبدو جسمه كله متحفزاً، ويمكن أن يدير رأسه وربما جسمه نحو موضوع الاهتمام، وفي حال كان بإمكان الطفل الزحف أو المشي فإنه سيتحرك باتجاهه، ويتم التعبير عن الاهتمام عبر سلسلة من الانفعالات تبدأ من الاهتمام وتصل إلى حد الشعور بالإثارة.

لدي ابنتان كبيرتان الآن، ولكنهما منذ البداية المبكرة لطفولتهما بدا أنهما تتمتعان بمواهب خاصة وشخصيتين متميزتين من خلال الأمور التي كانت تلفت انتباههما. فالصغرى التي التحقت أخيراً بكلية الفنون كان دائماً ما يأسر انتباهها الألوان وأشكال الأشياء، وحالما أصبح بإمكانها الزحف كانت تتحرك دائماً باتجاه الأشياء الملونة في الغرفة، وكانت تحب لمس الأشياء وتفحص أشكالها بأناملها. ومنذ البداية بدأنا نضع أمامها الكثير من التجارب البصرية المثيرة لمساعدتها على اكتشاف العالم بالشكل الذي تحبه. لكن ابنتي الكبرى كانت مختلفة تماماً، لقد بدأ يظهر عليها أنها تهتم باكتشاف الأشياء وكيف كانت مركبة واكتشاف ما الذي يقوله الناس وما معنى الأشياء، لقد كانت تميل للتحليل أكثر في شخصيتها، وفي بعض الأحيان كانت مراقبة لما حولها وليست مشاركة فيه. ربما لأنها كانت طفلتي الأولى، ولم أكن متأكدة كيف أشجعها، لقد كنت أحضر لها المكعبات والألعاب الأخرى لتقوم بتركيبها، ثم بدأت باصطحابها لمشاهدة الكثير من الأفلام حتى وهي لا تزال في الثانية من عمرها. وقد كانت الأفلام تلفت انتباهها خلافاً لمعظم الأطفال الآخرين. كان لديها ميل للاستقلالية حتى في هذا السن المبكر. حسناً إنها الآن محاسبة، وهي بارعة في مهنتها. في الواقع إن كل واحدة من ابنتي تستمتع بالعمل

الذي تقوم به. وأعتقد أننا نجحنا في جعلهما تكتشفان اهتماماتهما، ومن ثم المتابعة في رعاية هذا الاهتمام وتطويره. أعتقد أنكم إذا أوليتم أطفالكم انتباهكم فإنهم سيتيحون لكم معرفة الكثير حول ماذا يريدون أن يصبحوا عندما يكبرون، وبصفتنا آباء أو مربين فإن مهمتنا تتمثل في مساعدتهم على تحقيق ذلك بسهولة ودون أية عوائق ما أمكن.

هيفاء ٤٧ سنة

يبدأ اهتمام الأطفال بما حولهم مباشرة بعد الولادة. ويعني اكتشاف العالم بالنسبة للأطفال أن يتعلموا أموراً عن أنفسهم والآخرين والحياة بصورة عامة؛ فالأطفال بمثابة آلة كبيرة لتوليد الاهتمام لا يوفرون أي شيء تقع عليه أعينهم محاولين استيعاب أكبر قدر من المعطيات المحيطة بهم. فمنذ الولادة يكون دماغ الطفل مبرمجاً للبحث عن كافة أشكال المثيرات والاستجابة لها. ويكون الأطفال مندفعين لاستخدام

حواسهم لفهم العالم من حولهم، ويحصلون على المعلومات والسعادة من خلال تعابير الاهتمام كالنظر واللمس والشم والتذوق، وتلك التصرفات التي يحاول كثير من البالغين كبتها كرمي الأشياء ومسكها وسحبها. إن هذه الميول الاستكشافية الباحثة عن المثيرات هامة للغاية إذ إننا بها نتعلم.

و في الكثير من الأحيان يعتبر الكبار تعبيرات الأطفال عن الاهتمام سلوكاً سيئاً أو خطراً. فقلق الأم المعروف حول سلامة الطفل أو رغبتها بالحد من الفوضى والضجيج والخراب الذي يسببه الطفل «المهتم» كل هذا يمكن أن يولد صراعاً مع تعبير الطفل عن اهتمامه. وإذا تم تجاهل اهتمامات الطفل بصورة متكررة، أو تم كبتها أو انتقادها أو معارضتها، فقد يؤدي ذلك إلى جعل الطفل يشعر بالخجل من سلوكه الفضولي الحيوي، وهذا الشعور بالخجل يمكن أن يعيق هذه الأنشطة الاستكشافية ويضعف تطور تقدير الذات لديه وإحساسه بالكفاءة. وهذا لا يعني أن يتخلى الآباء عن النظام أو القواعد أو عن حاجتهم لقليل من الهدوء والسلام، لكن يعني أن يقوم الوالدان من اليوم الأول بمواجهة تحدي إيجاد طرق لتشجيع الطفل على الاهتمام وتقدير ذلك، حتى في أثناء إعادة توجيه الاهتمام أو إعادة تشكيله.

وعلى سبيل المثال: إذا زحف طفلك على الأرض نحو هدية ملفوفة وأخذ بسحب الشريط الملفوف عليها، فإن مهمتك كشخص

كبير معقدة نوعاً ما، فأنت من جهة تريد منع تخريب الهدية، وفي الوقت ذاته عليك أن ترى ما الذي يحدث من وجهة نظر الطفل، وليس فقط من وجهة نظرك. عندئذ يمكنك حل النزاع بطريقة تحافظ فيها على الهدية وتسمح لطفلك بأن يشعر بالارتياح حول تعبيره عن اهتمامه.

تمثل عملية سحب الشريط بالنسبة للطفل سلسلة من التجارب والمعلومات الجديدة. فلون شريط تغليف الهدايا وملمسه ممتع، ولأن الشريط يصبح أطول عندما يتم سحبه فإن ذلك يأسر انتباه الطفل، حيث يجد أنه يغير شكل الشيء، وهذا بالنسبة له غريب ويبعث على السعادة، إذ يشعر الطفل أن له تأثيراً على العالم، فهو في الواقع يشعر بشيء من القوة وهي شيء لا يمتلك منه الأطفال سوى النزر اليسير. فالطفل غير قادر على الحركة بنفسه أو الحصول على الطعام أو التنافس مع الكبار، ولكنه من خلال هذا الشريط يشعر أنه فتح العالم. وفي مثل هذا الحدث الصغير، وبالنسبة لعقل طفل في طور النمو هنالك إيحاء لما يمكن أن تكون عليه شكل الحياة ذاتها.

أما بالنسبة لوالدي الطفل فيمكن أن يبدو الحدث مختلفاً تماماً؛ فالطفل يخرب شيئاً يفقد قيمته إذا لم نحافظ عليه، وليس هنالك متعة أو اهتمام في فك الشريط. إن الطفل يثير الفوضى فيما حوله، ويشعر الأب أو الأم أنهما يواجهان تحدياً وربما يشعران بقليل من الغضب والاستياء.

كيف يحدث هذا الصراع؟ بالنسبة للأطفال حتى أقل تفاعل يمكن أن يحمل معنىً كبيراً. وفي حالات مشابهة لهذه الحالة تكون لردة فعلك الكثير من المضاعفات على المدى القريب والبعيد. فعلى المدى القريب يمكن لاستجابتك لإشارة الاهتمام أن تؤثر على مزاج طفلك ومزاجك، وستحدد فيما إذا كنت ستقضي وقتك مع طفل مهتاج ومنزعج (وهذا لن يكون ساراً بالنسبة لك) أو أن تقضي أنت وطفلك وقتاً ممتعاً تتفاعل فيه مع طفلك وتنمي لديه الفضول للتعلم والاكتشاف. أما على المدى البعيد، فإنك إذا لم تمنح نفسك بعض الوقت لرؤية الأحداث من وجهة نظر الطفل وتحاول أن تستجيب لذلك بالصورة المناسبة فإنك بذلك تمهد لعلاقة مبنية على تصارع القوى والإرادات بينك وبين طفلك، وهذه الصراعات تتفاقم مع مضي السنوات؛ فالعلاقة المبنية على الرفض يمكن أن تتحول إلى ساحة معركة.

إذن ما الذي يتعين عليك فعله عندما ترى الطفل يسحب الشريط؟ اجعله يعرف بأنه قام بعمل رائع، وأنه اكتشف معلومة، «انظر إلى ما يمكنك عمله بهذا الشريط، يمكنك أن تسحب هذه الهدية من هذا الشريط الذي يبدو كالذيل، أليس كذلك؟» وسيكون أمامك مجال واسع لتشرح للطفل إذا كان كبيراً بأن ربط عقدة يتطلب جهداً، ولكنه الآن لن يفهم مثل هذه الفكرة. ومن المهم أن تسمح لطفلك بالتعبير عن نصره عندما يكون هنالك الوقت الكافي والإمكانية.

فماذا تفعل إذن في مثل هذه الحالة؟ الفت انتباهه واهتمامه لشيء لا يشكل اللعب به مشكلة بالنسبة إليك: «انظر إذا سحبت رباط حذائي فإنه سينفك أيضاً، دعني أريك ذلك»، أو يمكنك أن تحضر له شريطاً آخر وصندوقاً ليلعب بهما، أو ببساطة تقوم بتشتيت انتباه الطفل: «ما رأيك أن تجعل الدبدوب يركب على بطنك؟ هاهو الدب! هل تريد أن تقول له مرحبا؟». إن إعادة توجيه الانتباه وتشتيته هما أسلوبان هامان بالنسبة لك، وغالباً ما ينجحان مع الأطفال. أعد توجيه الانتباه وتشكيله ولا تقمعه.

قامت الدكتورة فيرجينيا ديموس، وهي تتمتع بمزيج رائع من الخبرة الميدانية والأبحاث الخاصة بالأطفال، بدراسة مستفيضة لهذه الأنشطة الاستكشافية المختلفة واستجابات الآباء لها. وقد لاحظت وجود سوء تفاهم متكرر حول الأنشطة المختلفة التي يقوم بها الأطفال عادة مثل صفع الباب أو رمي الأشياء أو وضعها في فمهم أو العض أو السحب أو التقاط الأشياء أو إسقاطها.

اهتمام

وباستثناء الحالات التي تكون فيها هذه الأنشطة تعبيراً للطفل عن غضبه، فإن هذه الأنشطة تخدم روح الاستكشاف واللعب لدى الطفل، والمحرك الرئيس لها هو الاهتمام والاستمتاع. وبالرغم من ذلك فإنها يمكن أن تنتهي بإحداث أضرار أو ضجة صاخبة أو فوضى مزعجة.

يمكن أن يعجز الوالد عن فهم حالة الاهتمام الانفعالية لدى الطفل والخطط المتعلقة بها، ويركز بدلاً عن ذلك على العواقب أو التبعات المحتملة لتصرف الطفل. ومن هذا المنظور يمكن للوالد أن يرى مثل هذا التصرف عملاً عدوانياً أو تخريبياً من قبل الطفل. وهذا التفسير غالباً ما يؤدي بالوالدين إلى اللجوء إلى العقاب أو التوبيخ أو تقييد أنشطة الطفل. وهكذا فإن النشاط الذي بدا للطفل مسلياً ومثيراً للاهتمام انتهى برد فعل سلبي من قبل المربي. ولأن الطفل يمكن أن لا يفهم ما الذي أغضب والده - هل هو الاهتمام بحد ذاته أو صفع الباب أو السحب أو إلقاء الأشياء أو نتيجة هذه التصرفات؟ - فإن تبعات هذا النوع من سوء التفاهم يمكن أن تكون مختلفة. فربما يقوم الطفل بتحليل هذا التصرف من خلال علاقة السبب والنتيجة، فيقول لنفسه: «إذا فعلت هذا مرة أخرى فسأحصل على رد الفعل الغاضب ذاته من أمي؟»، أو ربما يبدأ الطفل بالتعلم تدريجياً كيف يحد من روح الاستكشاف والمبادرة لديه لأنها غالباً ما تؤدي به إلى نتائج سلبية، أو ربما يبدأ الطفل بالنظر إلى نفسه على أنه عدواني ومخرّب، وبالتالي خطير.

كيف يمكن زيادة الاهتمام إلى أعلى حد ممكن

ليس عليك فقط، بصفتك أباً أو أماً، أن تحسن التصرف في الحالات الصعبة التي تواجهك مع طفلك مثل سحب شريط الهدية، وإنما عليك أيضاً أن تنقل رسالة مفادها أنه كلما عبر الطفل عن اهتمام أكثر بالعالم كان أفضل، فهذا هو أساس التعلم وسرعة البديهة.

١- ساعد طفلك على تعلم اكتشاف الأشياء:

لديك الفرصة لتحويل كل تعبير عن الاهتمام إلى درس كبير لتعليم طفلك. خذ وقتك لمساعدة طفلك لاكتشاف ما هو صلب وما هو طري، الطعم الجيد أو السيِّئ، الأصوات المرتفعة أو الهادئة، دع طفلك يكتشف العالم معك، وتذكر أن كل شيء بالنسبة للطفل لغز غامض. كما يتعين تعليم الطفل مبدأ السبب والنتيجة، فإذا تم سحب غطاء الطاولة مثلاً، ستقع الصحون على الأرض. وهذه فكرة بسيطة جداً بالنسبة للإنسان البالغ، بينما هي فكرة جديدة كلياً بالنسبة للطفل. بالإضافة إلى ذلك فالطفل لا يتعلم من أول مرة، لذلك يتوجب إعادة هذا الدرس مراراً وتكراراً من خلال التجربة، ولحسن الحظ يمكنك (غالباً) التحكم في طريقة تعليم الدرس بأن تكون من خلال المثال والتوضيح أو تكون من خلال كارثة مأساوية.

٢- شجع اهتمامات طفلك المتفتحة:

تشكل الكثير من التجارب المثيرة اليومية بالنسبة للطفل الأساس الذي ترتكز عليه الاهتمامات المستقبلية؛ لذلك فإن أفضل تحدٍ بالنسبة لك يتمثل في زيادة الأشياء التي تستحوذ على انتباه طفلك، وعند ذلك فإنك تقوي ميول طفلك المتفتحة. فعلى سبيل المثال، يحب الكثير من الأطفال الصغار الشاحنات ومواقع البناء والسيارات والآلات. وهذه الآلات تقوم بأشياء عظيمة ولها تأثيرات كبيرة، فهي تصدر ضجيجاً ولها أشكال وألوان مثيرة للانتباه. إنها كالسحر بالنسبة للكثير من الأطفال. وبعض الأطفال الآخرين يعشقون الموسيقى، ويتأثرون بالنغمات ويحبون أن يسمعوا الأغاني. فعليك ملاحظة الأشياء المفضلة لطفلك واستخدام هذه الأشياء كأدوات تعليمية. بالإضافة إلى ذلك، تمثل هذه الأدوات وسيلة فعالة وناجحة عندما ترغب بإعادة توجيه انتباه طفلك أو تشتيت انتباهه عن الأشياء غير المحببة.

ومن خلال الاهتمام لما يلفت انتباه طفلك، تقول له بطريقة غير مباشرة: «لقد فهمت ما يلفت انتباهك وأعلم ما الذي تحبه، وأفكر به بشكل كافٍ لمشاركتك اهتماماتك وتشجيعك عليها». وهذا يؤكد صحة اهتمامات الطفل ومشاعره، ويبني ثقته بنفسه وتقديره لذاته.

وكما ذكرت فيرجينيا ديموس، فإن الأطفال يستخدمون أساليب مختلفة للفت انتباه آبائهم، كأن يحضروا لهم بعض الأشياء، أو يشدوا أرجلهم أو أذرعهم، أو يتقلبوا في أحضانهم، أو يسألوا أسئلة، أو يبتسموا لهم. وإن أي استجابة من الأب والأم مهما كانت ضعيفة يمكن أن تكون كافية ليحافظ الطفل على اهتمامه ومزاجه المحب للعب. لكن تجاهل الطفل في تلك الحالات أو ردود الأفعال المتسمة بالحدة أو بالرفض يمكن أن تؤدي إلى إضعاف قدرة الطفل على الاحتفاظ باهتمامه واستمتاعه.

وهنالك أسباب مختلفة لهذا النوع من السلوك الأبوي الذي يتراوح بين الفتور المؤقت بسبب الإجهاد أو الانشغال بأمور أخرى وبين عوامل أخرى ذات علاقة بتركيبة شخصية الوالدين. وفي الحالة الأخيرة ربما يعتقد الأب والأم أن لعب الطفل سخيف، أو يشعر بالإحراج من اللعب مع الطفل، أو ربما يكون لديه القناعة بأنه طالما لا يبكي الأطفال أو لا يصرخون لا يتعين على الإنسان الناضج التدخل. ولكن بالنسبة للطفل تنقل مثل هذه الاستجابات رسالة مفادها أنه تم فهم وإدراك فرحه وميله للعب، لكنه لم يتم قبولهما ودعمهما.

إن الافتقار إلى الاستجابة الإيجابية لتعبير الطفل عن الاهتمام والإثارة والاستمتاع يمكن أن يكون لها المعاني التالية (كلها أو بعضها) بالنسبة للطفل: «إنني غير مثير للاهتمام وغير ممتع ولا

أستحق أن أكون مستمتعاً أو فرحاً؛ من غير اللائق أن أهتم أو أفرح بخصوص هذا الشيء المحدد؛ لست مضطراً لتكبد مشقة محاولة إشراك أبي أو أمي في اهتماماتي وفي الأشياء التي تبعث في نفسي السرور».

إن أياً من هذه الاستنتاجات من شأنها أن تعيق الإشارات الإيجابية التي تصدر عن الطفل وتنشئ حاجزاً مؤقتاً أمام التواصل مع أبيه وأمه. ووفقاً لنظرية تومكينز حول المشاعر والانفعالات، سيؤدي هذا الوضع إلى بث إحساس بالخجل لدى الطفل. وعلاوة على ذلك، وبناء على استجابة الطفل للإحساس بالخجل، يمكن أن تتولد انفعالات سلبية أخرى كالمعاناة أو الغضب بالإضافة إلى التبعات المذكورة آنفاً.

٣- ساعد الطفل على التعبير بحرية كاملة عن إشارة الاهتمام:

عليك أن تنظر إلى كل إشارة دالة على الاهتمام كفرصة لبناء ثقة طفلك بنفسه وتعزيز قدراته العقلية. فإذا كان طفلك البالغ ثلاثة عشر شهراً مغرماً بالمقص مثلاً، يمكنك ببساطة أن تبعده عنه وتحضر له مقصاً بلاستيكياً خاصاً بالأطفال، ثم يمكنك أن تريه كيف يستخدم المقص. حاول أن تظهر له كيف يعمل المقص وكم هو حاد. دع طفلك يعلم كم تقدر اهتمامه بالمقص. ولكن يتعين عليك حمايته من الخطر الذي يتعرض له من المقص. «انظر كيف نضع

قطعة ورق بين ذراعي المقص، حيث يمكنك أن تحول قطعة الورق هذه إلى قطعتين ثم إلى أربعة، كم هذا جميل، لكن المقص حاد جداً ويمكن أن يؤذيك. لا يمكنني أن أتركه معك. ولكن دعنا نجرب هذا المقص البلاستيكي غير الحاد». إن هذا المنهج التفسيري يساعد على تعلم المزيد حول المقص دون قمع إشارة الطفل الدالة على اهتمامه، أو إفزاعه.

وتلقي فيرجينيا ديموس الضوء على المشكلة التي يمكن أن تنشأ إذا نزعت المقص فقط من يد الطفل أو صرخت «لا!» حتى لو كان هدفك الرئيسي حمايته من الأذى. إذ إن مثل هذه الاستجابة لا تدعم الدافع الفطري للطفل لاكتشاف الأشياء المثيرة للاهتمام، كما تضيع عليك فرصة تزويد الطفل بمعلومات حول المقص، علماً بأنك لم تقدم له بديلاً آخر مثيراً للاهتمام. والرسالة التي تكون قد قدمتها للطفل هي ببساطة: «توقف!». ولكن يتوقف عن ماذا؟ هذا ما تسأله ديموس، هل يتوقف عن الاهتمام؟ أو يتوقف عن اكتشاف الأشياء الجديدة؟ أو يتوقف عن اكتشاف المقص؟ وفي حال تكررت هذه الإعاقة مرات كثيرة، يمكن أن يتعلم الطفل ألا يسمح لنفسه بالتعبير عن السلوكيات الاستكشافية أو التعليمية أو المثيرة من تلقاء نفسه، ويمكن أن يصيبه ذلك بالجمود والانكفاء.

لماذا يكون مرادف «لا!» بالنسبة للطفل كلمة «سيئ».

إذا وقفت في وجه تعبير طفلك عن الاهتمام مرة بعد مرة من خلال توبيخه بكلمة «لا!» الحادة أو «توقف عن ذلك!» فإنك تشعره بالخجل والإهانة، وهذا رد فعل طبيعي عندما تخبر طفلك أنه على خطأ لاهتمامه بهذا الشيء. إن الكبح الحاد لتعبير الطفل عن الاهتمام يجعله يشعر بالألم؛ لأنه لا يمكنه مشاركتك مشاعر الاهتمام دون أن يتعرض للتوبيخ.

كما أن كلمة «لا!» الحادة أو عبارة «لا تلمس ذلك» يمكن أن تسبب إرباكاً للطفل، فالعالم يتحول إلى مكان مخيف بالنسبة للطفل، ويواجه الطفل صعوبة في الانطلاق إلى المجالات الجديدة دون مساندة من الآخرين. فإذا أوقفت تعبير الطفل عن شعوره بالاهتمام إيقافاً حاداً، فإنه لن يكون بوسعه معرفة ما الذي يتعين عليه فعله بعد ذلك: «حسناً سأتوقف، ولكن ماذا الآن؟ ما الذي يفترض أن أعمل؟» وهذا يغير مسار إشارة الشعور بالاهتمام لتصبح شعوراً بالمعاناة، ويمكن أن ينفجر الطفل بالبكاء حالما تنزع منه المقص. وربما تظن أن انزعاج طفلك الفوري يعني أنه منزعج لأنه لا يمكنه الحصول على ما يريده، وربما حتى تقول له: «لقد أفسدك الدلال يا ولد!» ولكن الأمر ليس كذلك، فالطفل تحول

للبكاء لأنه يشعر بالمرارة أن أحداً لم يفهمه، ولم يقتصر الأمر على إيقاف اهتمامه فحسب، وهذا بالطبع أمر مزعج، ولكنه تم إشعاره بأنه على خطأ، وهذا من شأنه أن يؤثر سلبياً على عملية بناء الثقة بالنفس والتقدير للذات لدى الطفل. وباختصار: إذا تكررت كلمة «لا» كثيراً فإنها تترجم في دماغ الطفل بكلمة«سيئ».

لماذا يتعين علينا زيادة الاهتمام إلى أعلى حد ممكن

من الواضح أن إشارات الطفل الدالة على الاهتمام تشير إلى رغبة الطفل بتعلم المزيد عن العالم الخارجي، كما تساعد الطفل على معرفة أمور جديدة عن نفسه. وعندما تتم إثارة الاهتمام، فإن هذا يدل على أنك تقدم له ما يشعره بالسعادة ويأسر انتباهه ويشعره بالإثارة.

- يساعد تشجيع الاهتمام الطفل على أن يصبح واثقاً من قدرته على الاكتشاف، وهذا يتيح له إشباع حاجاته الحيوية للإثارة، ويطمئنه بأنه لا بأس في توسيع آفاق عالمه دون الشعور بالذنب.
- عندما تكافئ طفلك على شعوره بالفضول، فإنك تقوي إحساسه بالسيطرة والكفاءة والثقة، ويشعر أن بوسعه تدبر أموره في خضم العالم «الخارجي».

- ومن الضروري جداً تعليمه أن هنالك حدوداً أيضاً. فمعرفة الطفل بما هو مسموح وما هو غير مسموح يساعده على تنمية فهمه للحدود. وبهذا تساعد طفلك ليعرف أن هنالك قواعد وأنك مسؤول عن تعليمه تلك القواعد. وهذا من شأنه أن يساعده على تعلم ضبط اندفاعاته ورغباته بنفسه، لكي يلتزم بالقواعد وينسجم معها ويحصل على رضاك.

الخط الزمني للاهتمام

يهتم كافة الأطفال بما يشاهدون ويسمعون ويلمسون. ويستخدم الأطفال في البداية أفواههم وحاسة الذوق لتقييم الأشياء الكثيرة التي تأتي في طريقهم. ومع تحسن قدرتهم على الرؤية والسمع وتمكنهم من الانتقال من مكان لآخر بسهولة يزداد تنوع الأشياء التي تلفت انتباههم. ويتمثل دورك بمساعدة طفلك على إيجاد وسائل للتعبير عن اهتماماته وتعريضه للتجارب الجديدة التي يمكن أن تحفز لديه اهتمامات جديدة. ومن المسلم به أن الأمر سيكون خاضعاً للتجربة، ولكن لا بأس من ذلك. وعلى سبيل المثال: قد يستمتع بعض الأطفال بالقراءة لهم، وعمرهم ستة أشهر، بينما لا يستمتع بعضهم الآخر بذلك حتى يصبح عمرهم تسعة أشهر أو أكثر. وستعرف من طفلك مباشرة ما إذا كانت القراءة تجذب اهتمامه أم لا، إذ إنه إذا لم يكن يستمتع فسيبدأ بالتململ وتحويل انتباهه لشيء آخر، وهذا سيكون إشارة للتوقف عن القراءة في الوقت الراهن على الأقل.

أما الأنشطة الأخرى التي تحفز الأطفال على الانتباه فتتضمن: اللعب بالحيوانات المحشوة بالصوف والذهاب في نزهة على الأقدام والغناء لهم وهز الخشخيشة. وفي الحقيقة لا يوجد نشاط سخيف أو غير هام عندما يتعلق الأمر باهتمام الأطفال، فإذا استحوذ أي شيء على انتباه طفلك في أي عمر كان يتعين عليك تشجيعه على متابعة ذلك.

مع نمو الطفل وتوسع اهتماماته، ربما تشعر بأن قدرتك على الانسجام مع الأشياء التي تحفز فضول الطفل تتغير، فأحياناً تنجح وأحياناً تفشل، لكن لا داعي للقلق فهذا يمكن أن يحدث عندما ينتقل الأطفال من مرحلة إلى مرحلة، حيث إن اهتماماتهم المتنامية تتجاوز قدرتهم على التعبير عنها. ويمكن مؤقتاً أن يؤدي الفشل في قراءة الإشارة إلى إحباط واضح وانزعاج لك ولطفلك على حد سواء. ومثال ذلك ما أخبرتني إحدى الأمهات أنها كانت تواجه صعوبة كبيرة في التخفيف من بكاء طفلتها التي كانت في السابق طفلة مرحة. ولم تواجه هذه المشكلة من قبل، ولكنها الآن عندما بلغت طفلتها شهرها السادس عشر بدأت الأم تشعر بأن هناك شيئاً ما ليس على ما يرام. وبعد مراقبة الأم والطفلة معاً لعدة أسابيع، لاحظت أن الطفلة كانت محبطة لعدم تمكنها من الكلام. لقد كان تفهم ما يقال لها وتحاول جاهدة الرد بالكلام باستخدام الأصوات والكلمات غير الواضحة. ولكنها لم يكن بمقدورها بعد قول «أنا أريد» أو «أنا أحتاج» ولذلك

بدأت تتعرض للإحباط. وعندما كانت تهتم بشيء ما، أو لديها رأي تريد التعبير عنه لم يكن بوسعها إيصال ذلك بسرعة كافية؛ ولذلك أصبحت شديدة النزق وسريعة الاهتياج. ولمساعدتها خلال هذه المرحلة الانتقالية، بذلت الأم جهداً إضافياً لترجمة إشارات طفلتها إلى كلمات ووصف ما كان يحدث.

اهتمام

وقد يفهم الآباء والأمهات أحياناً اهتمام أطفالهم، ولكنهم يسيئون فهم قدراتهم التنموية الحالية وحاجتهم لتأكيد صحة حماسهم وتقدير إنجازاتهم مهما كانت بسيطة، فيكون ذلك بمثابة دبوس يثقب بالون شعور الطفل. ولقد وصفت ديموس حالة مشابهة لذلك بين أم وابنتها البالغة من العمر خمسة عشر شهراً. كانت الطفلة تلعب خارج البيت في صندوق الرمل بينما كانت الأم تجلس على كرسي قريباً منها. فقام ابن الجيران بإلقاء كرة للفتاة في صندوق الرمل، فقامت هي بالتقاط الكرة ورمتها له. وكما يحدث عادةً في هذا العمر، وقعت الكرة من يدها على بعد بوصتين منها تقريباً، إلا أنها كانت مسرورة بالمجهود الذي بذلته. وكانت تضحك للطفل من قلبها، وبدأت تصفق بيديها،

فقالت لها الأم: «لا يمكنك التصفيق لنفسك بعد، فالكرة لم تخرج من صندوق الرمل، حاولي مجدداً». نظرت الفتاة وهي مرتبكة، ولكنها حاولت مرة ثانية إلقاء الكرة للولد، وكانت النتيجة نفسها، وشعرت الطفلة بالمتعة السابقة ذاتها. إلا أن الأم أصرت على أن الطفلة لم تحقق هدفها (هدف الأم). ومع تكرار هذا الأمر ثلاث أو أربع مرات أصبحت تعابير الطفلة أكثر جدية ولم تعد تصفق بيديها. وفي الواقع فقدت كل اهتمامها بإلقاء الكرة، ولجأت إلى استخدام أشياء أخرى موجودة في صندوق الرمل. ولعل الطفلة كانت ترى في اشتراكها مع الولد في لعبة إلقاء الكرة والإمساك بها أنها كانت تحرك ذراعيها لتقع الكرة على الرمل، وهذا أكثر ما تستطيعه لمحاكاة حركات الولد. بينما كانت استجابتها الفرحة المتسمة بالحماس تشير إلى أنها نجحت في إلقاء الكرة. إلا أن رفض الأم قبول هدفها (وهو رؤية جهدها إنجازاً بحد ذاته) وإنكار فرحتها جعل الطفلة تشعر بافتقار التشجيع والدعم؛ ولأنها لم تفهم لماذا أخفقت أو كيف كان يتعين عليها النجاح وإسعاد أمها تخلت الطفلة عن تلك اللعبة.

كيف تنسجم مع اهتمامات طفلك

إن إحدى الطرق الناجحة لفهم ما الذي يثير اهتمام طفلك هو استخدام أسلوب مشاركة الطفل في اللعب على الأرض، (انظر الفصل ١٠) وهذا يدخلك في عالم الطفل بطريقة لا توفرها الكثير

من الأنشطة الأخرى. فإذا قام طفلك بالزحف إلى المطبخ وبدأ يلعب بالأواني وأدوات المطبخ، ازحفي أنت أيضاً معه وانظري كيف يكون الأمر ممتعاً عندما ترينه من وجهة نظر الطفل. وستلاحظين كيف تتفاعل هذه الأشياء الصغيرة في مخيلة الطفل. وسيتولد لديك إحساس بالإيقاع الذي يتحرك طفلك وفقاً له ضمن العالم. ويعد السماح للأطفال بالاحتفاظ بإحساسهم الخاص بالوقت أمراً هاماً إذا أردت تشجيع طفلك على الاكتشاف ومساعدته في بناء ثقته بنفسه.

إن مقدار الوقت هام أيضاً، وليس فقط نوعية النشاط الذي تقضينه مع طفلك. فعندما يكون الوقت الذي تقضينه مع طفلك مركزاً جداً على نشاط معين أو منظم أو ضيق جداً، فإنك لا تتيحين لطفلك التحرك بخطوات حرة ضمن إيقاعه الخاص بحيث يتفاعل مع البيئة المحيطة به بشكل عفوي وتلقائي. فعليك أن تخصصي وقتاً لطفلك كما تخصصينه للغسيل والقراءة أو الزيارات أو النزهات. وفي الظروف العادية يمكن للطفل أن يعبر عن اهتمام غير عادي، وسيكون لديك الفرصة لملاحظة طفلك والتفاعل معه بطريقة سهلة وطبيعية.

ماذا تفعل عندما يتوجب عليك قطع اهتمام طفلك

إن أحد الأمور الهامة في زيادة اهتمامات طفلك هو أن تتعلم كيف تقوم بإدارة المواقف التي يتوجب عليك فيها أن تقطع على طفلك

تعبيره عن الاهتمام، الأمر الذي يؤدي عادة إلى شعور الطفل بالانزعاج والغضب. ولنقل مثلاً إنك الآن واقف في البقالة أو أمام طاولة البائع تنتظر دورك، وطفلك مأسور بكل شيء من حوله، كآلات تقطيع شرائح الجبن والناس الآخرين والأشياء التي تبدو غريبة عليه في المحل. وحالما تنتهي من الشراء ويتوجب عليك مغادرة البقالة وتبدأ بدفع عربة طفلك في الممر، يطلق صوتاً عالياً يمكن أن يصل آخر الشارع، فهو يريد أن يبقى في البقالة ويستمر في مشاهدة كافة الأنشطة هناك. إلا أنك مضطر للخروج. وفي هذه الحالة قد تكون إحدى الاستجابات الجيدة إدراك انزعاجه وإشعاره بأنك تتفهم شعوره: «يا عزيزي، إنك تستمتع بمشاهدة كل هذه الأشياء في البقالة، أليس كذلك». وربما ترجع بالعربة إلى داخل المحل، وتقول له: «انظر هناك إلى الجزار. يوجد ديك رومي شهي من النوع الذي تحبه. أعلم أنه من المحزن لك مغادرة هذا المكان، ولكن دعنا نرى ماذا في الخارج».

بعد ذلك، بإمكانك مساعدة الطفل على التغلب على شعوره بالانزعاج من خلال توفير بديل لينشغل به. يمكنك أن تشتت انتباهه عن الانزعاج من خلال الغناء له أو تقديم لعبة أو أي شيء محبب له (غطاء أو دبدوب). ويمكنك أن تخبره أنك ستخرج لاكتشاف ما يوجد في الخارج، أو بإمكانك أن تشغله بألفاظ الوداع وأنت تغادر المحل وتقول له: «قل وداعاً. حرك يديك للجزار، وقل وداعاً». فإنك من خلال

تفهمك لاهتمامات طفلك والسماح له بالتعبير عن انزعاجه ثم الانتقال للأنشطة الأخرى، تساعده على تنمية قدرته على ضبط انفعالاته والسيطرة على رغباته. كما أنك توضح له أنه ليس هو مركز العالم. فأحياناً بعض الأشخاص أو الأحداث تكون هي صاحبة القرار. وسيتقبل طفلك هذه الحقيقة المفزعة بشكل أفضل إذا عالجت موضوع قطع الاهتمام بشكل يساعده على أن يبقى هادئاً كأن تقدم له بديلاً لصرف انتباهه عما هو فيه.

التعليم المبكر

يمكن للمرء أن يتساءل في سياق الأنماط والسلوكيات الاستكشافية: إلى أي حد تعد برامج التعليم المبكر (مثل: البداية المبكرة) هامة وفعالة؟ والجواب هو أن تلك البرامج في غاية الأهمية وذات فاعلية وفائدة كبيرة. إلا أن هناك قضية أكثر أهمية تبرز حتى في فترة أبكر من حياة الطفل وهي: هل يفهم الوالدان إشارة الطفل الدالة على الاهتمام؟ إن فهم شعور الطفل بالاهتمام يعني تقدير فضول الطفل ورغبته في اكتشاف الأشياء ومعاينتها واللعب والانشغال بها. وعلينا النظر إلى كل هذه الأمور على أنها فرص لتعليم الطفل أموراً جديدة. وطبعاً يعد وضع بعض الحدود أمر ضرورياً. ويمكن لك أن تكون ماهراً في حماية طفلك من الأشياء الخطرة دون كبت فضوله وحماسه. ولكن عليك عدم الحد من هذه

الأنشطة الاستكشافية أو النظر إليها على أنها (سوء سلوك). فمن حق الطفل أن يتمتع بأكبر قدر ممكن من حرية التفكير والتعبير والاكتشاف. وعندما يبدأ الطفل بالكلام (انظر لفصل ١٩«ما وراء الإشارات») يمكن للمرء أن يشجع التعبير اللفظي عن المشاعر. وحتى إذا بدأ طفلك باستخدام كلمات تعتبرها أنت غير مهذبة، استخدم ذلك كفرصة تعليمية؛ أحضر القاموس وتكلم مع طفلك عن معنى الكلمة. ويمكنكما أن تقررا معاً فيما إذا كانت الكلمة تؤذي الآخرين أم لا، وهكذا. والغاية من ذلك هي تشجيع هذا النوع من الفرص التعليمية في أبكر عمر ممكن، وليس الحد منها. وهذا الأسلوب يعزز (التعليم المبكر) الحقيقي.

مسار الاهتمام

إن الاهتمام، مثل الإشارات الأخرى، ليس حالة ثابتة، ويمكن التعبير عنه بكل شيء بدءاً من الفضول القليل، إلى الحماس، وحتى الإثارة. فعندما تحضر الجدة لعبة سيارة جديدة لطفلك، ربما يحدق باللعبة ببرود، ثم يلتقطها ويرمي بها، غير قادر على تكوين رأي حول اللعبة. ولكنه بعد برهة، ربما يقرر أنها جميلة للغاية، ويبدأ بتحريكها فوق رأسه. لقد ازداد اهتمامه لدرجة الإثارة، فهذه سيارة جيدة (يفكر في نفسه)، وبشكل عفوي يلمس زر تشغيل السيارة، فتبدأ عجلاتها بالتحرك. يصاب بالدهشة لأول وهلة، ولكنه بعد ذلك يعاوده الشعور بالإثارة بشكل أقوى من السابق.

وكما يزداد الانتباه يمكن أن يتضاءل. فبعض الأحيان يعبر الطفل عن اهتمام أولي بشيء ما ثم يفتر الاهتمام. فمثلاً: إذا لم تجذب لعبة السيارة انتباه الطفل بعد أن قام بتفحصها عن قرب، فمن الصعب عليك تغيير رأيه بها مهما حاولت. وإذا حاولت بصورة متكررة لفت انتباه طفلك للسيارة يمكن أن يؤدي ذلك إلى إثارة الغضب لدى الطفل بدلاً من الاهتمام. إن دموعه أو تلويه بين ذراعيك يمثلان طريقته للتعبير عن التالي: «ألا تصغي إلي؟ لا أريد اللعب بهذا الشيء». وفي مثل هذه الحالات من الأفضل أن تضع السيارة جانباً وتبدلها بشيء آخر يلفت انتباه الطفل، أو يمكنك أن تنظر حولك وتبحث عما يستحوذ انتباه الطفل، فربما تكون الجدة هي من يأسر انتباهه. اتركهما معاً ولا تقلق على اللعبة.

إن الملل بالنسبة للأطفال شيء لا يحتمل. فهم يبحثون دائماً عن التفاعل الممتع المثير. وعندما لا يحصلون عليه تبدأ معاناتهم. ولهذا السبب نجد أن الأطفال يصبحون سريعي الاهتياج ومثيرين للفوضى في المطاعم أو المراكز التجارية، حيث يلزمهم الكثير من الألعاب أو الأشياء الأخرى الملفتة للاهتمام في هذه المواقف، وذلك لإرضاء فضولهم الطبيعي الغريزي وميولهم الباحثة عن الإثارة.

و باختصار: إذا استطعت مساعدة طفلك في فهم الأشياء التي تستحوذ على انتباهه، وساعدته على الانجذاب نحوها، فستحصل أنت وطفلك على فوائد عظيمة الآن وفي المستقبل. وإن الأطفال

الذين يعـرفون مـا هم مهـتمـون به، ويحـصلون على دعم مـن أهلهم بخصوص هذه الاهتمـامات سيكون من السهل عليهـم الانخراط في الأعمـال التي يستمتعون بها ويبدعون فيها. وهذا يجب أن يشـعرك بالسعادة أيضاً.

الاستمتاع

يتم التعبير عن الاستمتاع بعدة طرق، فعندما يبتسم الطفل تتوسع الشفتان، تتفرج أسارير وجنتيه وتلمع عيناه. وغالباً ما يصدر الطفل أصواتاً مختلفة ذات طبقة عالية ومرحة. وتبدأ هذه الإشارة من الاستمتاع وتستمر حتى تصل حد الابتهاج.

لقد كانت أمي تدعوني دائماً بالطفلة الشقية. وأعتقد أنها كانت تقول ذلك لأنني كنت مفعمة بالحيوية والمرح. وادركت شيئاً فشيئاً أنها كانت تعتقد أن الاستمتاع نوع من الذنب، ومع أنها لم تقل ذلك أبداً لكن إحساساً في داخلي كان يقول لي إن هذا هو شعورها. إنها الطريقة التي تربيت عليها. ونتيجة لذلك أخذ الأمر مني عدة سنوات لأنسجم مع العالم وأستمتع وأكون مرحة. والآن وقد أصبح لدي طفلان فإنني مدركة لذلك. أعني أنني أخبرهما دائماً كم هما جيدان، وأحاول أن أكون مرحة معهم قدر المستطاع. لقد أردت بيتاً يعمه الضحك والمرح، ولقد كان لي ما أردت. إن

طفليّ البالغين من العمر ثمانية أشهر وعشرين شهراً، يضحكانني كثيراً، فالطفلة الصغيرة تقوم بحركات مضحكة عندما تكون مسرورة. وتفتح عينيها وفمها لآخر حد ممكن وتخرج لسانها ثم تنفجر بالضحك. وهي تفرح أكثر عندما أقوم بذلك مثلها. إن هذا يجعلني أشعر بالشفقة على أمي التي فوتت على نفسها الكثير، ولم تكن تحسن الاستمتاع بمسرات الحياة.

جميلة، ٣٤ عاماً

مصممة طباعة

إن الاستمتاع حاجة جدية وهامة. وتمثل القدرة على الشعور بالفرح والتعبير عنه أمراً أساسياً لبناء حياة سعيدة وسليمة؛ لذلك من المفيد أن تحيط طفلك بالأشياء التي يستمتع بها، ويتعين عليك أن تبحث عن كل فرصة ممكنة لمساعدة طفلك على المحافظة على شعوره بالسعادة والفرح، وهذا الشعور يبقى حتى بعد أن تنتهي لحظات الاستمتاع.

غالباً ما يظل الطفل يراوح بين إشارات الاهتمام والاستمتاع. وهذا ينشئ شعوراً عاماً بالسرور والمرح. فعلى سبيل المثال: إذا لاحظ طفلك لعبته المتحركة المثبتة بالسرير ذات اللون المفضل لديه تمر من فوق سريره وسمع النغمة المألوفة لهذه اللعبة المتحركة، فقد يبدأ عندها بترديد كلماته غير المفهومة باهتمام واستمتاع. وكرد فعل من

جانبك على هذا يمكنك أن تبدئي بالنقر على اللعبة المتحركة نقراً لطيفاً لزيادة اهتمام الطفل، ويمكن أن تقومي بإصدار بعض الأصوات والحركات المضحكة التي تتماشى مع نغمة اللعبة المتحركة. ويزداد شعور الطفل بالإثارة والتنبيه بسبب تفاعلك معه من خلال حركاتك وغنائك. ولا يعاود الطفل إحساسه بالسعادة فحسب بل إنه يشعر أيضاً بالارتياح لأنك لاحظت ما حدث معه واستجبت له بصورة إيجابية. وعندما تتوقفين عن الغناء بعد ذلك وتحركين اللعبة من جديد تضحكين أنت وطفلك. ومن خلال الضحك يمر الطفل بإحساس حقيقي، ولو كان قصيراً، بالاستمتاع والفرح. وربما يزول هذا الإحساس بعد لحظات، إلا أن شعوره العميق بالسعادة والرضى سيبقى. وربما يكون الشعور بالاستمتاع آنياً وسريع الزوال، لكن الفوائد الناتجة عنه طويلة الأمد.

الاستمتاع

فهم الإشارات الدالة على الاستمتاع

تشير الأبحاث إلى أن الاستمتاع يحدث من خلال انخفاض التنبيه والتراجع المفاجئ في التوتر العصبي المصاحب في الدماغ.

وتعمل آليته كالتالي: يحدث تنبيه شديد ثم يطرأ انحدار مفاجئ في مستوى الشدة. إن ذلك يشبه ما يحدث عندما يقوم ممثل كوميدي بإطلاق نكتة: يتم إحداث توتر وترقب أو شد عصبي لدى الجمهور، حيث يستحوذ الممثل على كامل انتباه الجمهور، ويجعلهم يصغون بعناية فائقة، وفجأة تأتي لحظة التنفيس والتفريغ مع خاتمة النكتة المضحكة، فيضحك الجمهور باستمتاع.

وهنالك مستويات مختلفة للاستمتاع ابتداءً من الابتسامة الهادئة إلى الانفجار الصاخب بالضحك، ومن السرور البسيط إلى الفرح العارم. وبما أن الشعور بالاستمتاع ينشأ من التراجع في التنبيه والإثارة فهو غالباً ما يحدث بعد الاهتمام أو المفاجأة أو حتى الخوف. وتعتمد هذه الإشارات على زيادة التنبيه والإثارة. ويمكنك أن تتذكر الراحة (الفرح) التي تشعر بها عندما يزول الشيء الذي يسبب لك الخوف أو الغضب، أو تتذكر التركيز الذي تشعر به بعد أن يتلاشى الإحساس الأولي بالسعادة عندما تتعرض لشيء يتطلب منك اهتماماً حقيقياً. وهكذا يمكنك أن تلاحظ في مواضع عديدة من هذا الفصل أن المناقشات والأمثلة الخاصة بالاستمتاع تكشف عن تفاعل دقيق مع الإشارات الأخرى، وبشكل خاص الاهتمام.

تنمية الشعور بالاستمتاع ورعايته

مع أن الاستمتاع له طبيعة مؤقتة، إلا أن من المهم أن تلاحظ الإشارة الدالة عليه، وأن تساعد الطفل على إيجاد فرص كثيرة ليعيش هذا الشعور. ومشاركة الطفل لحظات الاستمتاع هي من أكثر الأشياء التي تجعل الطفل يشعر بالارتياح والسعادة في العالم وفي علاقته مع عائلته.

و مهما كان عمر طفلك يمكنك مساعدته على التعبير عن شعوره بالاستمتاع من خلال ملاحظة الأشياء التي تحفز لديه هذا الشعور، ومن خلال مشاركة الطفل في مشاعره. امنح طفلك الفرصة لتكرار التجارب الممتعة، كما يمكنك أيضاً أن تعطي كلمات وأصوات لتلك التجارب لمساعدة طفلك على تعلم كيفية التعبير عن استمتاعه. فمثلاً: أعطت سوزان ابنتها صندوق موسيقى فيه دمية راقصة. وعندما رفع غطاء الصندوق الملون وبدأت الدمية ذات الملابس الجميلة بالرقص والدوران، استأثر هذا بانتباه الطفلة ليلى. وعندما لاحظت سوزان ذلك جعلت تشغيل صندوق الموسيقى جزءاً منتظماً من عملية إلباس طفلتها، حيث كانت تقول لها : «ليلى: هل تريدين أن تزوري صديقتك الدمية الراقصة؟»، وتقوم سوزان بفتح الصندوق وتشغيل الموسيقى التي ترقص عليها الدمية، ثم تمسك بيدي ليلى وتجعلها تقوم بحركات العزف والرقص وتغني مع الموسيقى وتنشد لها

أناشيد مضحكة. وتبدأ ليلى بإصدار أصوات تعبر فيها عن سعادتها وتصفق بيديها وتحدق بعناية بحركات الدمية الراقصة. لقد شعرت ليلى بأن أمها لم تفهم فقط ما الذي جعلها تستمتع، بل وافقتها وشجعتها عليه. وقد بدأت تتعلم أنها عندما تشعر بالاستمتاع يمكنها التعبير عن ذلك من خلال الكلمات أو الغناء أو الحركة. بالإضافة إلى ذلك تقضي ليلى وسوزان وقتاً ممتعاً في حين تواجه الأمهات صعوبة في عملية إلباس الأطفال ثيابهم، فهذه العملية صعبة أحياناً لأن الأطفال يصبحون شديدي الاهتياج.

وعندما يكبر الطفل ربما يتعين عليك أن تبذل جهداً إضافياً لوضع كلمات تصف لحظات الاستمتاع. لا ترو الأحداث كما هي فقط، ولكن تكلم عن شعور طفلك. فعندما يضحك طفلك أو يبتهج حاول أن تتكلم برقة عما تلاحظه في طفلك: «أنت تحب ذلك، أليس كذلك يا حبيبي؟ هل هذه الضجة تجعلك تضحك؟ أليس من الممتع أن تحدث كل هذه الضجة؟ ألست فخوراً باكتشافك؟ أنت بالتأكيد قوي. انظر لنفسك وأنت ترفع ذلك الشيء فوق رأسك».

و لذلك عندما يبتهج طفلك بقدوم قطٍّ ودود يتعين عليك أن تساعده على التعبير عن فرحته بأن تقول عبارات مثل: «إن رؤية القطِّ أمر ممتع، أليس كذلك؟ ألا تحب لمس شعره الناعم؟» ولكن إذا وبخت الطفل: «لا تدع هذا القط يلوثك بجراثيمه» أو «لا تلمسه فربما يخمشك» عندئذٍ سيصبح ابنك المبتهج مرتبكاً، فاستمتاعه واهتمامه

أديا إلى نقدك وتحذيرك. وفي حال تكرار مثل تلك المواقف يوماً بعد يوم في ظروف مختلفة ربما يبدأ بالشعور بأنه غير مسموح له أن يشعر بالاستمتاع، أو أنه غبي؛ لأنه لا يعرف حقاً ما هو الممتع.

وإذا رأيت طفلك يعبر عن استمتاعه بشيء يمكن أن يشكل خطراً عليه يمكنك تشجيع شعور الاستمتاع، ومع ذلك تتدخل لحمايته. ولنفرض مثالاً على ذلك أن ابنك البالغ من العمر ستة أشهر يحمل صندوقاً من الأزرار الصغيرة ويقوم بهزها باستمتاع. وأنت تخشى أن يفتح العلبة ويبتلع أحد الأزرار. ولكن إذا انتزعت الصندوق منه بشكل مفاجئ فإنك ستنقل إليه رسالة مفادها أن صوت الخشخيشة غير مقبول. ولكنك إن قلت له بصوت هادئ وإيجابي: «يا له من صوت جميل» ثم قمت باستبدال الأزرار بأشياء أخرى أكثر أماناً ولها صوت خشخشة عندما تهتز (كحجارة شطرنج بلاستيكية كبيرة الحجم) فإنك تخبر الطفل بأنك تتفهم استمتاعه.

وإذا راودك الشك بأنك تقمع لحظات استمتاع طفلك فعليك مراجعة نفسك وتحليل دوافعك. لماذا تتصرف بشدة في تلك المواقف التي يستمتع فيها طفلك؟ هل أنت خائف من القطّ على طفلك؟ ولماذا؟ وكيف بإمكانك أن تتعامل مع مخاوفك بطريقة تبقى فيها على حذر ولكن دون أن تصيب طفلك بالذعر؟ وكيف بإمكانك إدارة قلقك بخصوص حماية طفلك، وفي الوقت ذاته تقدم له رسالة إيجابية بأنك تشجع شعوره بالاستمتاع؟

عند التعامل مع موضوع الاستمتاع، بالإضافة إلى الإشارات الأخرى، من الحكمة أن تأخذ بعض الوقت في تحليل ذاتك ومراجعتها، إذ ربما تجد أن مخاوفك أو المصاعب التي تواجهها أنت في التعبير عن الاستمتاع يمكن أن تتدخل وتؤثر على علاقتك مع طفلك. تعهد بزيادة تجاربك من الاستمتاع وزيادة كمية الفرح في حياتك.

يمكنك في الواقع أن تجعل من طفلك دليلك على ذلك، حاول اكتشاف لحظات الاستمتاع لدى الطفل وشاركه فيها.

متع بسيطة: طرق سهلة لإثارة الشعور بالاستمتاع

- إن الأطفال الصغار يحبون التنقل من مكان لآخر، تذكر أنه دون تدخلك سيلتصقون بمكان واحد حيث لا يمكنهم في هذا العمر التحرك بمفردهم. احمل طفلك وأرجحه وارفعه فوق رأسك. خذه في نزهة سيراً على الأقدام في عربته، أو احمله بين ذراعيك وطف به في أرجاء البيت، ويمكنك عندها أن تلاحظ مدى فرحته، ساعده بحماسة على التعبير عن استمتاعه.

- قم بإثارة مشاعرهم الحسية كاللمس والسمع والرؤية، ولكن بلطف ودون مبالغة، فعلى سبيل المثال: يتفاعل بعض الأطفال بسرور بالغ للملمس الناعم للحيوانات المحشوة بالصوف أو ملمس غطائهم المفضل على وجنتيهم. وبعض الأطفال يحب أن يربت على ظهر

القطة. كما أنهم يمكن أن يستمتعوا ببعض الأنواع من الموسيقى أو الغناء. وبعض الأطفال يحبون الألعاب البصرية الإلكترونية.

- دع طفلك يظهر لك ما الذي يحبه. ومن المرحلة المبكرة من عمر الطفل تكون لديه فكرة واضحة عما يجلب له الاستمتاع أو الانزعاج. ومع أنك ستعرِّف طفلك على كافة أنواع الأنشطة الجديدة وستزوده بالمعلومات الجديدة عن العالم المحيط به باستمرار، إلا أنه عليك أن تتأكد من أنك تمنحه المجال للتعبير عن رغباته وحماسه وعن آرائه عما يراه ممتعاً ومسلياً. كن متيقظاً دائماً لالتقاط الإشارات التي يعبر عنها طفلك.

يشكل الاستمتاع أيضاً جزءاً هاماً من المرح

إن المرح (انظر الفصل ٦) هو نتيجة لاجتماع عناصر الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة.

إذا كان طفلك يستمتع بصوت ارتطام الكرة على الأرض وأنت تقلد صوت الكرة فإنك حينئذٍ تمرح وتلعب مع طفلك وأنت تعلمه أن الاستمتاع باللحظات الفرحة أمر جيد، كما أنك تحفز الطفل للانتقال لمرحلة الاهتمام بهذا الحدث القائم. ثم تنتقل لتري طفلك الطرق المختلفة للعب بالكرة. لديك الفرصة لتشجيع طفلك على

الاستمتاع والاهتمام وعلى المحافظة على ذلك الشعور. مثال آخر: لنفترض أن طفلك البالغ من العمر عشرة أشهر يقضي وقتاً ممتعاً على الأرجوحة، وبينما أنت تدفعه بلطف إلى الأمام يمكنك أن تقول له عبارات محفزة مثل «ها نحن ننطلق للأعلى» أو أصوات حماسية مثل «هيلا هُب» ومن المهم بالنسبة لك أن تضبط تعبيرك عن فرحة الطفل مع حركة الأرجوحة وهذا يجعل الطفل يعلم أنك تشاركه الشعور بالتسلية، كما يعزز ذلك المشاعر الإيجابية لدى طفلك. كما أن اجتماع الاستمتاع والاهتمام يساعد الطفل على تعلم ما الذي يحبه. وأن يعلم الطفل ما الذي يحبه أمر هام للغاية بالنسبة للطفل حيث يساعده على النمو ولديه الإحساس بالثقة والأمان.

تطور الاستمتاع وفقاً لعمر الطفل

الاستمتاع

إن احتياجات الأطفال المولودين حديثاً بسيطة، كما أن قدرتهم على التعبير عن الإشارات الموجودة لديهم منذ اليوم الأول، تكون في بداية تطورها. وفي هذه المرحلة يأتي الاستمتاع من الاهتمام الفوري للاحتياجات الأساسية: الفوطة

النظيفة والطعام عند الجوع والنوم واللمسة الحانية وكلمات التهدئة العذبة ودندنتها عندما يبكي الطفل والبيئة الهادئة الصحية.

وعندما يكبر الطفل قليلاً يترافق الاستمتاع مع مثير يكون أكثر تعقيداً من السابق، فالطفل الآن يمكنه الرؤية بوضوح أكثر، وهو أكثر ألفة لتعابير الوجه والأصوات. وهنا يأتي الاستمتاع بالأمور الأساسية كالطعام والدفء والحب تماماً كالسابق، ولكنه الآن يمكن أن يأتي أيضاً من القدرة على فهم الحركات البصرية المضحكة أو أصوات المداعبة أو الضجيج المضحك. كما تنضم الانفعالات الحسية إلى الاستمتاع. ومع نمو الطفل أكثر فإنه يبدأ بالاستمتاع بالركوب على كتفيك والتأرجح في الأرجوحة والركوب على ركبتيك.

ومع مضي العام الأول تقريباً يصبح الأطفال متلهفين للكلام، ولكنهم لا يزالون غير قادرين على ذلك بعد. ولكن بوسعك ملاحظة تلهفهم على الكلام من خلال إشاراتهم. وإن تواصلك الكلامي المستمر مع أطفالك أمر مهم جداً لهم، أصغِ لأصواتهم، التي هي الآن لغة مشوشة لكنها ستصبح متقنة حقاً، وتفاعل مع طفلك بشكل كامل، وتكلم عما هو ممتع أو مسلٍ أو سخيف، واستكشف عواطف طفلك وأفكاره. فطفلك في الواقع يفهم أكثر بكثير مما تظن.

فوائد تنمية الشعور بالاهتمام

قد يكون الاستمتاع شعوراً عابراً سريع الانقضاء، ولكنه اللبنة الأساسية لبناء العديد من الصفات الشخصية الحيوية لإنشاء حياة سعيدة وناجحة. فعندما تستحث وتشجع الإشارة الدالة على الاستمتاع فإنك تسمح بالتعبير المنطقي عن المشاعر وتؤكد لطفلك صحة إدراكه للعالم. وهذا يجعل طفلك يشعر بأن الناس من حوله تتفهم عواطفه واحتياجاته، وهذا بدوره يساعد الطفل على تنمية إحساسه بأن العالم مكان جميل وآمن ويلبي احتياجاته. كما يساعد على جعل حياة الطفل أكثر حيوية وتفاؤلاً. أضف إلى ذلك أنه عندما يتعلم الطفل أكثر عما يجلب له السعادة فإنه ينمّي إحساساً إيجابياً بذاته. وإن تشجيعك لتعبيره عن استمتاعه يوصل له رسالة مفادها أنك تقره على مشاعره. وعلاوة على ذلك فإنه من خلال مشاركتك الإيجابية له في مشاعره يتعلم أنك تستمتع بالأشياء ذاتها التي يستمتع هو بها؛ لذلك فأنت تؤكد صحة تجربته وتساعده على أن يصبح أكثر إدراكاً لما يعتقده ويشعر به.

يساعد الاستمتاع على تحفيز النمو العقلي:

يتم تحفيز عملية التعلم عندما تكون مواجهة العالم والتجارب المختلفة التي يتعرض لها الطفل أمراً ممتعاً وليس مثبطاً أو مخيفاً. فالأطفال الذين يتم تشجيعهم على التفاعل بصورة إيجابية مع ما يعترض

طريقهم والذين يستمتعون بالعالم من حولهم تكون لديهم فرصة أكبر لمتابعة اهتماماتهم والشعور بالثقة لتنمية مهاراتهم وقدراتهم.

يساعد التعبير عن الاستمتاع على إنشاء تفاعل اجتماعي سليم لدى الطفل:

إن تفاعلك مع طفلك في شعوره بالاستمتاع يعزز قدرته على تأسيس علاقات ممتعة مع الآخرين، فمن السهل على الأطفال الذين يعرفون كيف يستمتعون بوقتهم ويعرفون كيف يعبرون عن نظرة إيجابية نحو العالم إيجاد مكان لهم في النسيج الاجتماعي من حولهم سواء في المنزل أو في الحضانة أو أماكن اللعب. كما أن الناس الآخرين سيستجيبون بشكل إيجابي لمرح طفلك وحماسته.

إن الإحساس القوي بالاستمتاع يزيد قدرة الطفل على التكيف:

يمثل الاستمتاع والاهتمام عنصراً هاماً في إنشاء التفاؤل وتقدير الذات والثقة بالنفس لدى الطفل. وعندما تقوم بزيادة الإشارات الإيجابية لدى الطفل لأقصى درجة ممكنة، بلا شك فإن الاستمتاع من تلك الإشارات الإيجابية، ويساعد طفلك على أن ينمو بشكل يكون فيه واثقاً من نفسه ولديه إحساس قوي بالأمان. وعندما يواجه الطفل مصاعب بعد ذلك، كأن يتعرض للمضايقة في أماكن اللعب من قبل الأطفال الآخرين، يكون لديه الاحتياطي اللازم من الثقة والأمان لمواجهة تلك المصاعب وتجاوزها.

إن معرفة طفلك للأمور التي يستمتع بها تساعده على القيام باختيارات مهنية ناجحة:

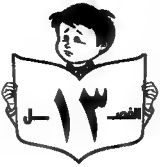
مع نمو طفلك يصبح تعلم كيفية تحديد الأمور التي يستمتع بها والتعبير عن ذلك خطوة هامة للتحول لشخص ناضج قادر على متابعة اهتماماته التي تحفز إمكانياته وتمنحه الرضى والشعور بالإنجاز. ولا نبالغ إذا قلنا إن نمو بذور الحياة المهنية الناجحة وازدهارها يعود بشكل جزئي إلى الطريقة التي تستجيب فيها لإشارات الطفل المبكرة الدالة على الاستمتاع.

مرة أخرى:

لا تقلق حول إفساد طفلك بالدلال

كثيراً ما أسمع الآباء والأمهات يقولون بأنهم يخضعون أبناءهم لتجارب قاسية؛ لأنهم خائفون من إفساد أطفالهم بالدلال أكثر من أي شيء آخر، فهم لا يريدون أن يكون لديهم طفل مزعج يرى العالم كما لو أنه محارته الخاصة أو يتوقع أن العالم أن يكون حسب مشيئته. إن الرسالة التي يريدون إيصالها: «كن صلباً! لا تنتحب، لا تبكِ، هل تعتقد أنه من المفترض أن تكون سعيداً في كل الأوقات؟ كن واقعياً!» و أود من كافة الآباء والأمهات أن يتوقفوا للحظة ويفكروا: «إننا نتكلم عن الأطفال هنا!» ومهما كان حجم التشجيع أو الدعم أو

العناية أو الوقت أو الصبر أو الحب أو السعادة المقدمة للأطفال فلا يمكننا أن نقول بأننا نبالغ أو نقدم لهم أكثر من اللازم. الحياة ستهوي بمصاعبها على رؤوس أطفالك بعد سنوات قليلة كما تفعل مع كل إنسان في هذه الحياة. ولذلك لا يتعين عليك أن تسبقها في توجيه الضربات له. وإن أفضل طريقة لإعداد طفلك لتكون لديه القوة والتحمل والصبر والثقة بالنفس اللازمة للتأقلم مع مصاعب النمو والحياة هي أن تضع من أول يوم من ولادته الأساس المناسب الذي يعطيه القدرة على التعرف على عواطفه والتعبير عنها.



المفاجأة

عند التعبير عن إشارة المفاجأة يتحرك جفنا الطفل للأعلى وتتسع العينان ويهتز الجفنان أيضاً ويكون الفم مفتوحاً أو على شكل الرقم (٥)، وربما يحرك الطفل رأسه أو يبذل جهداً للالتفات بجسده إذا كان مصدر الدهشة والمفاجأة أتى من جانب الطفل أو من خلفه.

تصاب لجين بالذعر بسهولة بالغة. إنها حساسة تجاه أشياء مثل صوت الزمور أو صفع الباب. ويمكنني القول بأن هذه الأشياء تصيبها حقاً بالذعر، وآمل أن تتوقف عن ذلك عندما تكبر قليلاً حين تبدأ بملاحظة العلاقة بين السبب والتأثير. ولكن في هذه الأثناء قررت أن أحاول جاهدة إبعادها عن الأشياء التي تسبب لها الفزع. وعندما يكون الأمر خارجاً عن سيطرتي فإنني أحاول القيام بتحويل الحدث برمته إلى مغامرة تعليمية لابنتي. ففي إحدى المرات كان هنالك موسيقى صاخبة تعزف في إحدى المراكز التجارية. لقد كانت منزعجة بالفعل من ذلك الصوت. ولما

بدأت الموسيقى الصاخبة بالعزف قفزت ابنتي وانكمش وجهها وبدت مذعورة للغاية. عندئذٍ قمت بإدخالها إلى أحد المحلات للابتعاد عن صوت الموسيقى. وعندما توقف العازف للاستراحة دفعت عربتها نحو ذلك العازف وأوضحت له أنها خافت حقاً من صوت الموسيقى، وطلبت منه أن يسمح لها بلمس المزمار، وراح بعد ذلك يريها كيف يقوم بالنفخ بالمزمار لإصدار الصوت، عندئذ شعرت بمزيد من الثقة والفضول، لم أقل أنها غيرت موقفها تماماً ولكن على الأقل كان بإمكاني التحرك بعربتها من محل لآخر دون أن تصرخ بذعر عندما عاود العزف مجدداً.

بسمة، أم لثلاثة أطفال أصغرهم لجين
وتبلغ من العمر أربعة عشر شهراً

إن العالم ممتلئ بالمفاجآت ويعج بالأصوات والأشكال والأحداث غير المتوقعة. وتذهل المفاجآت الأطفال أكثر من البالغين. فكِّر كيف يقفز قلبك ذعراً عندما تسمع صوتاً صاخباً غير متوقع، وتخيل كم سيكون الأمر مرعباً

المفاجأة

وغامضاً بالنسبة للطفل الذي يفتقر لكمّ من التجارب يُمكنه من خلالها تحليل صوت أو حدث مفزع. إن الوظيفة المباشرة للشعور بالمفاجأة هي أنها تتيح لنا تغيير تركيزنا من الأمور التي كنا نفكر بها إلى شيء جديد يمكن أن يمثل تهديداً أو يتطلب اهتماماً فورياً.

لقد وجدت الأبحاث أننا عندما نفاجأ يطرأ على دماغنا زيادة حادة في النشاط الدماغي، وهذا أمر مفيد حيث يحذرنا من أذى محتمل من الخارج. إلا أنه حالما يتم الشعور بالمفاجأة يكون لدى الطفل (أو البالغ أيضاً في هذه الحالة) فرصة متساوية للانتقال إما إلى الاهتمام أو إلى الخوف. وهذا التوجه يعتمد على ثلاثة عوامل: العامل الأول هو نوعية المفاجأة ذاتها. فإذا كانت المفاجأة ناتجة عن تشغيل مكنسة كهرباء مثلاً تكون استجابة الطفل أقل حدة مما هو عليه الحال عند سقوط حقيبة ممتلئة بالكتب محدثة صوتاً هائلاً. والعامل الثاني هو ردة فعل من حوله، هل أبي وأمي هادئان في وجه تلك المفاجأة؟ والعامل الثالث هو درجة حساسية الطفل ومستوى ردة فعله، فبعض الأطفال - مثل لجين في القصة السابقة - أشد حساسية في ردة الفعل بالذعر من الأطفال الآخرين.

كيف ندير إشارة المفاجأة؟

ليس الهدف هنا هو تصعيد الاستجابة كما هو الأمر في إشارتي الاهتمام والمفاجأة. وإنما عليك أن تسيطر على إشارة المفاجأة

وتُحسِن إدارتها وتعيد تشكيلها بحيث تحقق أكبر فائدة ممكنة للطفل. ولكن عليك أيضاً أن تكون على مستوى عالٍ من الجاهزية للتصرف بسرعة؛ لأن المفاجأة تحصل فجأة. وإن المفتاحين الأساسين لتحويل المفاجأة إلى إشارة إيجابية (الاهتمام أو الاستمتاع) هما المصادقة على الإشارة وحسن التصرف.

- المصادقة تعني أن تؤكد للطفل أن هناك حقاً ما يدعو للتفاجؤ وأن تطمئنه بأنك موجود إلى جانبه وستعالج الأمر بتصرف مناسب منك لتهدأ من روعه.

و هذه الاستجابة بنّاءة أكثر بكثير من استعمال أسلوب التخجيل، كأن تتعامل مع المفاجأة بقولك: «ماذا جرى لك؟ هل أنت جبان؟» فالشعور بالخجل قد يؤدي إلى جميع أنواع الشك بالنفس ويثير استجابة الغضب.

- أما حسن التصرف فيأتي من طريقين: فقد تحتاج أحياناً إلى أن تحمي طفلك من السبب الذي أثار المفاجأة. فإذا باغت الطفل زمور سيارة واقفة إلى جانب الرصيف بينما كنت تدفع بعربته قريباً منها فإن الطفل ستبدو عليه المفاجأة التي سرعان ما تتحول إلى ذهول، وقد يكون قريباً جداً من الخوف. فإذا انحنيت وغطيت أذنيه بلطف قائلاً: «يا إلهي! كم هذا الصوت مرتفع؟ لقد أرعبنا! دعنا نبتعد عن هذه السيارة».

و تحـركت بعيـداً عن السـيـارة، فإن هناك فـرصـة جيـدة أن يرى طفلك بأنك تفهمه

و أنك ستهدئ من روعه. وهناك بعض الآباء والأمهات الذين مع حسن نياتهم، سيربتون على رؤوس أطفالهم ويقولون: «حسناً لم يكن الصوت بهذا السوء».

و ما الذي يحصل حينئذٍ؟ لن يكون الطفل متـأكداً من أنك فهمت إشارته وسيشعر بفقدان الحماية وسوء الفهم.

تفاجؤ واهتمام شديدين: تسلق هذا الطفل الصغير إلى حوض المغسلة وفتح صنبور الماء فوراً وقد بدت عليه شدة المفاجأة والاهتمام.

المفاجأة　　　　اهتمام

فوجئ هذا الصبي الصغير بصوت يناديه باسمه من الخلف فجأة، ويبدو عليه في الصورة كيف انتقل من المفاجأة المبدئية إلى لحظات الاهتمام بعد ذلك، (لاحظ كيف ارتفعت حواجبه في المفاجأة وانخفضت في الاهتمام).

كما يمكنك أيضاً أن تتصرف باستجابة مناسبة تجاه تفاجؤ طفلك، وذلك بمساعدته على الانتقال من المفاجأة إلى الاهتمام. فلنقل إنك في مركز تجاري وقفز المهرج من زاوية ما. من المفترض أن يكون هذا ممتعاً ومسلياً في نظر الطفل. إلا أنه من السهل أيضاً أن يثير عنده تفاجؤاً هو أقرب إلى الخوف. وليس غريباً على الأطفال أن يخافوا من المهرجين، وأظن أن ذلك بسبب تشوه ملامح الوجه.

فإذا شعرت أن طفلك قد فزع من الموقف ارجع بلطف قليلاً وتحدث معه عن المهرج وقل له: «يبدو شكله غريباً صحيح؟ هذا مهرج. إنه إنسان مثلنا ولكنه في زي مختلف. ما رأيك أن نشاهده قليلاً؟» وبإمكانك حينئذٍ أن تحمل طفلك بين ذراعيك بينما تشاهدان المهرج وتتكلمان عنه. إن مساندة الطفل والتعامل معه بهذه الطريقة تساعده على الانتقال من الإحساس بالمفاجأة إلى تجربة إيجابية. سيتعلم أن مثل هذه الأحداث قد تستحق التجربة، ومع أنها تبدو في البداية مثيرة للأعصاب إلا أنها قد تكون فاتنة تماماً بعد ذلك.

فوائد التعامل مع المفاجأة بحكمة

عندما تسارع في الاستجابة لتفاجؤ طفلك بالشكل المناسب فإنك تمهد الطريق أمام الصدق العاطفي. أي أنك عندما تدرك عواطف الطفل وإمكانية تعرضه للمعاناة وتستجيب لذلك على نحو مفيد فإنك تشجع الطفل على الاستمرار في مشاركة مشاعره معك بما فيها المشاعر التي هي دون الإيجابية. كما أنك تخبره أيضاً بأنه يستحق منك الحماية وأنك تقدر ردة فعله، وهذا طريق مباشر نحو تقدير الذات. وأخيراً فإنك عندما تساعد الطفل ليكتشف على أن ما يبدو في البداية مفاجئاً قد يكون ممتعاً فإنك تشجعه على الانفتاح على الأشياء الجديدة. وهذا يبشر باهتمام سليم بالتعلم.

إشارات طلب المساعدة

تعمل الأم كوعاء تستقبل فيه انفعالات الطفل وأحاسيسه الأولى وتشاركه إياها، ومن ثم تترجم هذه الانفعالات والعواطف والأحاسيس من خلال عمليات الإدراك لدى الأم، وتعود بعد ذلك إلى الطفل. (أي أن الأم تعمل كجهاز تفكير للطفل).

تايلور وباغبي وباركر

اضطرابات تنظيم الانفعالات

تعمل إشارات الاستنجاد عند الطفل كجهاز دفاع ضد الأذى وكمعين للبقاء والحفاظ على الحياة؛ فالأطفال ليست لديهم أية وسائل أخرى لحماية أنفسهم؛ لذا فهم يستعملون هذه الإشارات: المعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الطعم والرائحة، وذلك لكي ينبهوا من يعتني بهم إلى حاجاتهم وانزعاجهم.

ويعتمد نجاح الوالدين على مدى احترامهما للرسائل القوية التي تنقلها هذه الإشارات واستجابتهما بالسرعة والحكمة لنداء الاستنجاد الذي يطلقه الأطفال عالياً.

الغضب

المعاناة

الخجل

الخوف

الاشمئزاز من الرائحة

الاشمئزاز من الطعم

ومفتاح النجاح هو السماح للطفل بالتعبير عن الانفعالات والعواطف السلبية، ومن ثم التعامل مع المثير الذي أثار هذه المشاعر حتى تزول معاناة الطفل. فإشارات طلب المساعدة، كالمعاناة والغضب مثلاً، ليست سوى رسائل تواصلية، وليست هجمات يقوم بها الطفل. فإذا حاول الأب والأم قمع هذه الإشارات فسيواجه الطفل محنة في التعبير عن نفسه، أو في معرفة ما يشعر به حقاً. وإذا لم يهتما بإشارات الطفل في طلب المساعدة فقد يبدأ الطفل يشعر أن العالم مكان محفوف بالمخاطر، ولا يبالي باحتياجاته، ولا يستجيب لرأيه أو مشاعره. إن التعامل الحكيم مع إشارات الاستنجاد هو أمر حاسم بالنسبة للطفل حتى ينمو عنده الإحساس بالتفاؤل والأمل والبشر، وحتى نمنع نمو الاكتئاب والغضب واليأس.

المعاناة

«إن الشعور بالمعاناة يجعل العالم وادياً من دموع»

سيلفان تومكينز

إدراك تصور الانفعال (المجلد الثالث)

يعبر الطفل عن معاناته بالبكاء، وتقوس الحواجب، وتدلي الفم للأسفل، والدموع، والنشيج المتقطع، وسرعة الاهتياج أو الانسحاب.

وعند الأطفال الأكبر قليلاً، قد تقحم المعاناة الطفل في نوبة اهتياج جنونية، ويظهر هذا في وجه معصور مشدود، وذراعين تدوران كالطاحونة. أما الأطفال الأكبر سناً فقد ينتحبون أو يورطون أنفسهم في أي شيء أو يحدثون خراباً من حولهم. ومع أن طريقة التعبير عن المعاناة قد تتغير مع نمو الطفل إلا أن معنى الإشارة يبقى واحداً، وكذلك أيضاً تبقى الطريقة المناسبة للاستجابة. وتبدأ هذه الإشارة من الشعور بالمعاناة وتستمر حتى تصل حد الكرب والمحنة.

«حفيدتنا، صفاء، طفلة مرحة في العادة، وتبتهج بركوب عربة الأطفال والتنزه بها. كما أنها اجتماعية وودودة مع كل من تقابله. وذات يوم خرجت أنا وزوجي وأحد الأصدقاء إلى الحديقة بعد الظهر واصطحبناها معنا. بدا واضحاً منذ البداية أن هذه الطفلة الصغيرة بأشهرها التسعة كانت تحاول جهدها أن تكون اجتماعية، فقد استجابت لاهتمامنا لبعض الوقت. إلا أنها بعد ذلك بدأت تهتاج، مما أثار قلقنا، وبدأنا نفكر بالسبب. جربنا أن نخرجها من عربتها ونحملها ونغني لها، وأن نعطيها زجاجة الحليب والبسكويت، وأن نتمشى ببطء أو بسرعة. إلا أن كل ذلك لم ينفع. وبدت وكأن أنفها قد انكمش نحو الأعلى وعلا الحزن وجهها وصارت تتلوى يميناً وشمالاً. ولم تستطع في النهاية جهود ثلاثة بالغين مرهفي المشاعر وعلى قدر من الذكاء أن تحل المشكلة. وبعد ساعتين تقريباً وبينما كنا جالسين على مقعد الحديقة، انحنيت عليها وخلعت لها جواربها، وقلت في نفسي: «كم هي ضيقة هذه الجوارب؟ لقد تركت أثراً أحمر على ساقيها». وإذ بها تضحك بكل معنى الكلمة، وقد زال كربها. فكيف يمكن القول بعد ذلك أنه من السهل معرفة ما يزعج الصغير. لقد جربنا كل ما يخطر ببالنا، وقد كانت مجرد صدفة أن اكتشفت ما يزعجها. فمعرفة ما يزعج الطفل ليس سهلاً دائماً.

صفية، ٥٢، جدة.

إن إشارة المعاناة مفيدة لأنها تعبر عن حاجة فورية ملحة. إنها بمثابة نداء استغاثة. وعند الأطفال الصغار فإن هذه الإشارة غالباً ما يثيرها الشعور بالجوع والتعب والمرض وعدم الشعور بالراحة أو الألم. إنها تعني أن هناك شيئاً ما ليس على ما يرام. وعند الأطفال الأكبر قليلاً قد تعني أيضاً أنهم يشعرون بالملل أو الوحدة أو الحزن. بالإضافة إلى ذلك، قد تشير المعاناة إلى أن هناك اضطرابات عاطفية قوية أخرى يعاني منها الطفل؛ فمثلاً عندما يشعر الطفل بخوف أو خجل أو اشمئزاز شديد، فقد يعبر عن ذلك بإشارة المعاناة. وإذا اشتدت المعاناة فقد تؤدي إلى كرب شديد. والأهم من ذلك أنه في حال تصعيد الشعور أكثر فقد تتحول المعاناة إلى غضب. (راجع الفصل ١٥).

وعندما تشتد المعاناة يشعر الأب والأم أنهما في مشكلة، ويقلقهما ما يريانه من ردة فعل طفلهما المفرطة، وقد يشكل عليهما معرفة ما حدث حتى يستطيعان حل المشكلة من أساسها. وتذكر دائماً أن إشارات الاستنجاد كإشارة المعاناة مثلاً هي رسائل تواصلية وليست هجوماً أو دليلاً على الإفراط في دلال الطفل.

المعاناة

- **المثيرات المحتملة للمعاناة:**

- الجوع
- الضجيج المستمر
- الطعم أو الرائحة السيئة
- فقدان شيء مرغوب
- الغازات
- الألم
- الابتعاد عن شخص ما
- أشعة الشمس القوية أو الضوء الساطع جدا
- التعب
- الفوطة الوسخة.

كيف نتعامل مع المعاناة

أولاً: دع الطفل يعبر عن معاناته

عندما تسمح للطفل أن يعبر عن معاناته فإنك تريه أنه لا بأس بأن يعيش كامل الانفعالات والعواطف، وكأنك تقول له إن ما يشعر ما به صحيح ومقبول. ومثل هذه الرسائل ضرورية للطفل لنمو

شعوره بنفسه وثقته بها. ولسنا ننكر أن هناك أوقاتاً وخاصة بين الناس يسبب فيها التعبير عن المعاناة بعض الصعوبات. ولكن يمكنك التعامل مع هذه اللحظات بإدراك إشارة المعاناة، والمصادقة على صحتها، وترجمتها إلى كلمات، ومعالجة سبب المعاناة، وإذا اقتضى الأمر، تأخذ الطفل إلى مكان آخر.

وإذ إنه من الصعب عليك أن تسمع طفلك يعبر عن معاناته فتقول شيئاً مثل: «هذا ليس مؤلماً» أو «الأولاد الكبار لا يبكون» أو «توقف عن هذا الإزعاج» فإنك بذلك تلجأ دون أن تشعر إلى تسهيل الأمر على نفسك حتى تشعر بالارتياح إزاء التعبير عن المعاناة. وحينئذ تذكر أن معالجة الانفعالات السلبية أمر له أهمية خاصة في تنمية ضبط بالتوتر.

حتى أصغر الأطفال يشعرون بما يشعرون به لسبب، لا تحاول أن تخمد الشعور بالمعاناة بأن تنكر صحته، فعلى سبيل المثال: يقترح الخبراء في مجال تربية الطفل أن علينا تجنب عبارات مثل: «ليس هناك ما يزعجك حقاً» أو«لست بحاجة إلى أن تلعب بذلك الصحن»، لأن الطفل سينزعج لأنه حقاً يستمتع باللعب بالصحن. فعندما تقول له: إن شعوره هذا ليس حقيقياً فأنت بذلك تجعل من الصعب عليه أن يعيش الإحساس السليم بنفسه أو بمكانه في هذا العالم. وإنما يكمن دورك في التصديق على مشاعر الطفل: «ما

الذي يزعجك؟ هل يمكنني أن أعرف ذلك حتى أساعدك؟» أو «أليس ذلك الصحن جميلاً؟ تعال نضعه فوق حتى ننظر إليه كلنا، أو لنضعه على السجادة حتى نلعب به دون أن نكسره».

إن ما نسميه غالباً الانتحاب أو الشكوى هو عادة الشعور بالمعاناة.

إننا كآباء وأمهات كثيراً ما نستعمل مصطلحات انتقادية (الانتحاب والشكوى) لندفع عن أنفسنا الشعور بعدم الارتياح عندما يكون أولادنا في معاناة. وصحيح أن درجة انزعاج الطفل قد تكون أحياناً أكثر مما يستحق الأمر، فمثلاً وقعت ابنتك، إلا أن السقوط كان خفيفاً. مع ذلك، فمن وجهة نظرها يمثل ذلك السقوط إلى حد كبير شعوراً بالمفاجأة والذل والارتباك وقابلية التأذي. وإذا أنكرت هذا الواقع، وركزت فقط على ما ترجوه من سلامة طفلتك، فقد تسبب بعض التداخلات التي قد ينشأ عنها (بغير قصد) الشعور بالخجل أو ازدياد الحزن والمعاناة لدى طفلتك.

المعاناه

قامت فرجينيا ديموس بصياغة المشكلة على شكل سلسلة من تتابع التعبيرات الانفعالية والاستجابة لها. ولتوضيح ذلك نفترض مثلاً أن الطفل ومن يعتني به يلعبان معاً بسعادة. وحين تنقطع اللعبة لضياع الدمية مثلاً، أو أنه حان وقت العودة للبيت، ينفجر الطفل بالبكاء، وعند هذه النقطة قد يستجيب مرافق الطفل بقوله مثلاً: «حسناً حسنا، يمكننا أن نلعب بتلك الدمى بدلاً عنها، أو سنعود قريباً لنلعب مرة أخرى».

ومثل هذه الاستجابة ستخفف على الأغلب من معاناة الطفل وستعالج الأزمة مع كسب الشعور الإيجابي. وهذا النوع هو

فتش عن دوافعك عندما تستجيب لمعاناة طفلك

كثيراً ما يحاول الأب والأم التقليل من شأن ألم الطفل ليشعرا بالارتياح. وعندما تصر على الطفل بأن «هذا يؤلمني حقاً» أو «لا يوجد سبب لكل هذا الانزعاج» فقد تكون تحاول فعلاً أن تقنع نفسك أن ابنك لا يعاني من ألم. ففي بعض الأحيان تشعر بانزعاج شديد لرؤية طفلك يعاني، وقد يولمك الأمر كثيراً.

ولكن ما الذي يتعلمه طفلك من إصرارك على أن معاناته ليست حقيقية. كأنك تقول له: «عليك أن تشعر بما أريدك أنا أن تشعر، وانس ما تشعر به أنت حقاً». وكأنك أيضاً تقول: «لا أستطيع أن أشاركك معاناتك وألمك، هذا كثير علي، لذا سأتظاهر الا شيء هناك». ويشكل هذا الموقف بالنسبة للطفل بداية الصعوبة في ضبط المزاج والاضطراب الانفعالي، ويفتح طريقاً سريعاً لضعف تقدير الذات.

تتـابع إيجـابي سلبي إيجـابي. وعلى العكس من ذلك، قـد تكون استجابة من يعتني بالطفل استجابة انتقاد وعقاب لمشاعر الطفل السلبيـة: «توقف عن البكاء» أو «اسكت! صوتك مزعج» وفي هذه الحالة لن يتوقف الأمر بالنسبة للطفل عند الاستياء الأساسي بل سيضاف إليه استياء آخر وهذا يشكل تتابعاً إيجابياً سلبياً سلبياً.

وتقول ديموس: إن هذا التتابع خطير؛ لأن الانفعالات السلبية ستدخل في دائرة مغلقة، من غير معالجة للأزمة. والنتيجة هي غيظ ويأس مزمنين.

ولست أنسى أبداً مرة منذ عدة سنوات يوم كنت أنا وابني في بقالة، وكان هناك طفل صغير يمشي مع أمه. وتعثر الطفل وانفجر بالبكاء بصوت عالٍ. شعرت الأم بحرج شديد أربكها فلم تستطع معـالجـة انزعـاج الطفل، وبدلاً من ذلك بدأت توبخ الطفل بأن السقوط كان مجرد تعثر بسيط وأنه لم يؤذَ، وأن الأولاد الكبار لا يبكون. نظر الولد إلى الأم بتعـبـيـر حـائر ومـد يديه على أمل الحصـول على بعض المواساة وصـار يبكي بصـوت عـالٍ. وازداد استياء الأم بارتفاع بكاء الطفل، فما كان منها إلا أن حملته وتركت عربة البقالة وغادرت المكان. التفت إلى ابني وسألته: «أين الخطأ فيما حصل؟» فأجابني ببساطة ووضوح ابن خمس سنوات، قائلاً: «إنها لم تفهمه بشكل صحيح؟ بالتأكيد هي التي سببت لنفسها كل تلك المشاكل».

ثانياً: حاول أن تعترف بمشاعر الطفل

ولنضرب على ذلك مثالاً: إذا وقع طفلك وبدأ يبكي فالأحسن بك حينها أن تستجيب قائلاً: «يا حبيبي! وقعت؟ هذا مؤلم حقاً. حسناً سيذهب الألم بعد قليل». إن اعترافك للطفل بما حدث وبشعوره إزاء ذلك يسمح له بالبكاء. وهذا هو شعوره حقاً. وهذا يؤكد للطفل أن رد فعله الانفعالي تجاه وقوعه صحيحة. وتعاطفك معه سيخفف عنه معاناته. (كما أن تعليم الأطفال التعاطف هو مهمة ضرورية وعظيمة، فهم يتعلمون أكثر بالقدوة.) حاول أن تصف الموقف الذي حصل والمشاعر فيه وصفاً شفهياً. فالاعتراف بالمشاعر يساعد أيضاً في تعليم الطفل ضبط المزاج. إذ إنه بعد أن تصادق على مشاعر الطفل، يسهل عليه أن يتجاوز المعاناة ويستعيد هدوءه. ومع مرور الوقت سيتعلم كيف يتخلص من مثل هذا التفاعل الذي اقتحم عالمه الداخلي ويتجه نحو تهدئة النفس وضبط المزاج.

ثالثاً: حاول أن تزيل سبب المعاناة

إن الأسباب المحتملة للمعاناة لا تنتهي؛ فالجوع والتعب والأصوات المرتفعة وعدم الراحة أو الألم هي بعض تلك الأسباب. وعندما يكبر الطفل ويبدأ يحبو أو يمشي ينشأ عنده سببان من أكثر الأسباب شيوعاً وهما: الملل والفراق. وينبع الملل من عدم وجود حافز ممتع ومثير للاهتمام. وهذا يجعل الطفل حزيناً ضجراً

متململاً وكأنه مقيد. ويستطيع بعض الأطفال والأولاد شغل أنفسهم وإثارة اهتمامها. إلا أن الغالبية لا يعرفون إثارة أنفسهم حتى يكبروا.

أظهرت الأبحاث التي قام بها رينيه سبيتس في عام ١٩٥٠ أن الأطفال يموتون حقاً إذا لم يجدوا ما يكفيهم من المثيرات، حتى لو حصلوا على حاجاتهم من طعام ومأوى ونظافة. وقد أكد من خلال عمله الدؤوب مع الناس على مدى خمسة عقود ماضية أنه إذا لم يتوفر للطفل في مراحل محددة من حياته مثيراً مناسباً كافياً، فإن الدماغ لن ينمو نمواً كاملاً. وقد تضعف عنده بعض القدرات مثل المهارات اللغوية والذكاء والإدراك والتفكير وغيرها. ومع ذلك فهذا لا يعني أن الطفل لا يتأذى بفقدان المثير إلا إذا تعرض لملل شديد.

فحتى في الحالات العادية قد يسبب الملل عند الطفل حالة من الانطواء وعدم الاهتمام، أو قد يؤدي إلى حالة هياج مزمنة. وعند الأطفال الصغار قد يثير فيهم الضجر والقلق والرغبة في العبث بأي شيء كمحاولة يائسة في قدح أي مثير للاهتمام. وفيما بعد، عندما يصبح الأطفال يافعين، قد يصل الملل بالفتى أو الفتاة إلى تدمير النفس أو الجنوح أو السلوك الإجرامي.

لقد أمضيت وقتاً لا بأس به أقرأ وأكتب في مطاعم الوجبات السريعة المحلية. وهذا أعطاني فرصة كبيرة لألاحظ ما يحصل

عندما يشعر الأولاد بالملل..فأحياناً يسلون أنفسهم بالنفخ في مصاصة الحليب حتى تخرج منها الفقاعات، أو يوقعون الشوكة على الأرض، أو يرمون كأس الزجاج على الأرض ليسمعوا صوت تحطمه. وأحياناً أخرى يبدؤون بالهياج والتلوي أو البكاء وضرب كل من يحاول ضبطهم.

وأذكر يوماً كانت هناك طفلة صغيرة لطيفة برفقة أربعة من الكبار وبعد أن تجاهل الكبار تماماً نداءها المتكرر لجذب انتباههم، قامت بتفتيت فطيرتها وسكب الشراب على نفسها وسفح فنجان القهوة. كل ذلك في غضون دقائق. مما أثار روعهم، وأخذهم الذهول، فقال أحدهم: «لم فعلت كل هذا؟» وأنا متأكد أنها لو كانت تستطيع الكلام لقالت: «بسبب فظاظتكم، فعندما رفعت صوتي لأجلب انتباهكم تجاهلتموني تماماً. ماذا كان يتوقع مني أن أفعل؟» ولكن بما أنها لا تستطيع الكلام فقد كان جزاؤها بعض صفعات مسموعة على يديها، وأخذها إلى الحمام لغسل ما اتسخ. ولك أن تتخيل التوبيخ الذي ستتلقاه هناك.

وقد لاحظت مراراً وتكراراً أنه عندما تصل المعاناة من الملل إلى مثل هذا الحد، يظن العديد من الآباء والأمهات أن احتجاج الطفل هو سلوك سيئ، فيقوم معظمهم بمعاقبة المعاناة بدلاً من أن يقدموا للطفل ما يثير اهتمامه. وعندئذ يتصعد الحزن والخلاف، فيؤدي أحياناً إلى الصراخ والضرب من قبل كلا الطرفين، الطفل

ووالديه، وهذا له نتائج سلبية على نمو الطفل العاطفي وعلى العلاقة بينه وبين والديه.

وحتى من يتمتعون بمزاج معتدل من الآباء والأمهات الذين لا يفهمون هذه الإشارات قد يسيئون فهم اهتياج الطفل. فينكرون الأمر بقولهم: «هذا الطفل لا يقبل إلا أن يكون مركز اهتمام الجميع». أو يحطون من قدر الطفل بقولهم «أنت سيئ جداً. متى ستتعلم حسن السلوك؟» مثل هذه الاستجابات أيضاً تنكر حق الطفل في التعبير عن مشاعره وقد تقوّض عنده تقديره لذاته.

وإذا كان طفلك يظهر سلوكاً متمرداً أمام الناس وفي الأماكن العامة، فهذا في الغالب لا يعني أنه طفل مزعج سيئ. ولكنه ببساطة يريد شيئاً يشغل به فضوله. وهذا يعني أن عليك أن تحوّل انتباهك بعيداً عن الحديث مع الكبار أو عن وجبة الطعام لتلتفت إليه. ولو أنك في مثل هذه الحالة قدمت له ما يشغل اهتمامه لكنت في غنى عما يحصل؛ ولذلك إذا وجدت نفسك مضطراً للانتظار مع طفلك لوقت طويل عند الطبيب، جرب أن تعطيه دمية ليلعب بها، أو أن تقرأ معه كتاباً، أو أن تتمشى معه في رحاب صالة الانتظار لتشاهد ما هو معلق على الجدران. وكذلك الأمر إذا كنت في مطعم، خذ معك بعض ألعابه المفضلة، وضعها في عربته أو أشركه في الحديث، واحمله إذا اقتضى الأمر. وإذا ذهبت تتسوق، حاول أن تشرك الطفل في بعض أعمال التسوق.

إن معالجة ملل الطفل تساعد في تزويده بالمثير المناسب، فينمو عنده الذكاء واللغة والتفكير والإدراك نمواً طبيعياً. وفي الحقيقة يمكنك تحويل هذه الأوقات من فترات انزعاج إلى فرص جيدة للتعلم: «دعنا نرى علبة المعكرونة هذه، سعرها ١,٩، فإذا أخذنا صندوقين كم يكون المبلغ؟» «انظر إلى تلك اللوحة مكتوب عليها: الوزن هنا. الوزن، يا لها من كلمة وإنها تعني أن تعرف كم هو ثقل الشيء، حتى أنت...».

ألم الفراق هو مثير شائع آخر للمعاناة. إلا أنه قدر محتوم في حياة الإنسان عموماً وفي حياة الطفل خصوصاً. ومن الصعب أن تمنع حدوثه. فعاجلاً أم آجلاً لا بد أن يغادر الأب والأم الغرفة ويذهبان للعمل، أو لقضاء حاجة ما، أو للاستحمام. وقد يتوجب على الطفل أن يتعامل مع فراق أشد، كسفر الوالدين أو الطلاق. وسواء أكان الفراق جزءاً من النشاطات اليومية أم الظروف غير العادية فإن الطفل سرعان ما سيرى الأمر على أن والديه قد تخليا عنه وهجراه. فيشعر حينئذ أنه فاقد للحماية ومعرض للخطر. ويكمن دورك في مثل هذه الحالة في التركيز على الاعتراف بمشاعر الطفل. ولنأخذ مثالاً على ذلك: إذا اضطرت زوجتك للخروج من البيت لقضاء حاجة ما وانزعج الطفل بسبب ذلك، فإنه من المفيد أن تقول شيئاً مثل: «لابد أنك مشتاق لماما. كم أنا أحبك يا صغيري. لا تقلق ماما ستعود بسرعة. والآن خذ هذا الدبدوب.

ضمه إلى صدرك. ستشعر بتحسن، ما رأيك أن تلبس رداء ماما الصوفي القديم؟ انظر إلى هذه الصورة! هذا أنت وهذه ماما». وكن على ثقة بأن الطفل سيفهم نبرة الكلام والمعنى العام حتى لو لم يكن يستطيع الكلام بعد.

وعلينا أن نتوقع أيضاً في مثل هذه اللحظات من معاناة الفراق أن الطفل قد ينفجر غضباً إزاء من أمامه وإزاء من تركه. وهنا من الضروري التنبيه على ألا نأخذ هذا الغضب على محمل شخصي. فالطفل ليس غاضباً منك شخصياً، وإنما هو ببساطة يعبر عن حالة معاناة قد استمرت حتى تصعدت، ويلتمس الاسترضاء واستعادة الطمأنينة. وإذا ظننت أنه ليس بوسعك عمل شيء ما في مثل هذا الموقف أعد النظر مرة أخرى.

إن قضايا الارتباط والفراق معقدة تماماً، وقد كانت وما تزال محوراً لكثير من الأبحاث. فنرى الأطفال يتأرجحون بين الكفاح لتحقيق الاستقلالية، وبين توقهم إلى القرب والأمان. فيناضلون ليصبحوا مستقلين ومع ذلك يكونون بأمس الحاجة إلى الطمأنينة والحماية التي يشعرون بها بقربهم من الأب والأم. فقد يصبح الطفل الاجتماعي للحظة ما جباناً وشديد الالتصاق بأمه وبأبيه. وقد ترى الطفلة التي تحب أختها تتصرف الآن وكأنها لا تعرفها. وقد يرى الطفل في جده وجدته اللذين يحبهما بديلاً مقيتاً عن الأم والأب. وهكذا ترى اهتمام الأطفال يتأرجح بين المألوف والجديد.

وقد يكون التحول نحو الاستقلالية عند بعض الأطفال أشد من غيرهم. إلا أنه لا داعي لأن ننتقد الطفل الذي يناضل ليشق طريقه في هذه المرحلة التموية من حياته. وتذكر أن تتكلم وتشرح وتجد البديل وتصرف انتباه الطفل عمّا يعاني منه. فهذا هو مفتاح التعامل مع المعاناة من الفراق.

و إليك هذا المثال: فريد هو أب لطفل عمره خمسة عشر شهراً. اضطرت زوجته لمغادرة المدينة لمدة أربعة أيام، فبدا واضحاً على الطفل أنه مستاء ومضطرب. يقول فريد: «لقد عملت ما بوسعي لأطمئنه. وأذكر حينما كنت أغير له الفوطة، كان ينظر إلي بذهول. فلجأت إلى تهدئته قائلاً: «أعرف أن هذا مختلف عليك. ولكننا يمكننا أن نقضي معاً وقتاً ممتعاً. لا تقلق ماما ستعود بعد أيام، وأنا سأعتني بكل شيء». ربما كنت أتخيل، لكنني متأكد أنه تبسم في وجهي، وقد شعرت أن كل جسده قد استرخى. لقد جلست معه وأخذت أدفئه بثوب أمه الناعم الذي يذكره برائحتها. وقد أحب الطفل التمرغ في الثوب؛ لأنه شعر بأنه قريب منها على ما أظن».

إن مثل هذه الأشياء التي تنقل إلى الطفل الشعور بالقرب تساعد في تهدئة الطفل. لقد قام فريد بعمل جيد في تلك الحالة. ومن المفيد أيضاً أن يتصل الأب أو الأم في أثناء غيابهما ليكلما الطفل. فكثير من الكبار يظن أنه بالنسبة للطفل ما هو بعيد عن

العين بعيد عن القلب. ولكن حتى لو كان الطفل هادئاً ويبدو عليه أنه يتأقلم مع الفراق، إلا أن هناك احتمالاً كبيراً أن يعيش في داخله بعض الاضطراب والقلق العاطفي. ويعتقد آخرون أنهم إذا اتصلوا في أثناء غيابهم فإن هذا سيزعج الطفل ويقلقه: «إنها بخير، فلماذا أزعجها؟». غير أنهم قد لا يدركون أن عجز الطفل عن التعبير عن معاناته قد يخفي وراءه حالة عاطفية داخلية. فإذا بكى الطفل بسماع صوتك على الهاتف، فهذا لا يعني أنك أحدثت عنده شعوراً جديداً بالحزن. وإنما ببساطة قد كشفت عنده معاناة كانت موجودة كل الوقت لكنه لم يعبر عنها. وإنه من المفيد لصحة الطفل أن تسمح له بالتعبير عنها أولاً ومن ثم تواسيه، حتى ولو كان هذا مؤلماً للأب أو الأم.

ومما يثير معاناة الطفل أيضاً فقدان الأشياء وعادة ما تكبر المشكلة بسوء فهمنا للموضوع. فمثلاً منذ فترة قريبة ركبت القطار وكان معي ابني. وقريباً منا كانت تجلس عائلة ومعها طفلة تبلغ تقريباً خمس سنوات وعلى ما يبدو فقدت سوارها الذهبي الجميل في أثناء ركوبها في القطار. ولم يزل الضيق بادياً عليها إلا أن أمها لم تتعاطف معها، بل كانت شبه غاضبة. وظلت تقول لها: «ألم أقل لك إنه سيضيع إذا خلعته من يدك ولعبت به. هذا خطؤك ولعلك تعلمت أن تسمعي كلامي عندما أنبهك على مثل هذه الأشياء». إلا أن الطفلة الصغيرة قد بدا عليها الاهتياج أكثر، وصارت شفتها

السفلى ترتعش وكأنها تمنع نفسها عن البكاء. حينئذ همس ابني في أذني قائلاً: «يبدو أن تلك الأم لا تعرف ما يجري، أليس كذلك؟» والتفت إليه وسألته: «هل ترى أن نتكلم معهم قليلاً؟» فقال لي: «نعم». وبعد حوار قصير مع العائلة عما حصل قلت: «ابنتك الصغيرة تعاني من فقدان سوارها. وهذا مؤسف، فلا بد أنه يزعج الأهل أن يكون عندهم أولاد لا يعرفون المحافظة على الأشياء فيضيعونها، ومن ثم يبكون على فقدانها. ولكن على ما يبدو أنها تشعر بالذنب بما فيه الكفاية. ولو أنك فقط قلت لها أنه يؤسفك ما حصل لها لكان أفضل من التأنيب». بدا على الأم أنها استوعبت الموضوع فالتفتت إلى الطفلة وقالت لها: «يؤسفني أنك فقدت سوارك». فما كان من الطفلة إلا أنها استسلمت للبكاء. فقالت الأم وقد أذهلها انفجار الطفلة بالبكاء: «ليس من عادتها أن تضطرب إلى هذا الحد». وشرحت لها أن البكاء شيء جيد، وهو تعبير طبيعي عن مشاعر المعاناة المضغوطة، وارتياح لأن هناك من فهم مشاعرها. تابعنا الحديث بينما راح الصغار يلعبون معاً. وانتهت بنا رحلة القطار بقضاء وقت رائع حقاً للجميع.

هذه القصة تحمل الكثير في طياتها، وكثير من جوانبها معقد. إلا أن النقطة الرئيسة هي عمل ما يمكن للسماح للطفلة أن تعبر عن معاناتها، وإدراك الغضب عند كل من الطفلة وأمها والاعتراف به والمصادقة على صحته، والحصول في نهاية الأمر على نتيجة إيجابية.

فوائد معالجة المعاناة

إنها على المدى القريب تجنبك إراحة الطفل من معاناته جميع أشكال المشاحنة بالنسبة لك وبالنسبة لطفلك. فالتعامل مع طفل مهتاج صعب الإرضاء ليس سهلاً أبداً، وهذا بالتأكيد يتلف أعصابك، ويشعرك بالعجز أو الذنب. تجنب هذه المشاكل وستعيش بسعادة أنت وطفلك معاً.

أما على المدى البعيد، فإن الاستجابة المناسبة لمعاناة طفلك لها فوائد عميقة بالنسبة له. فهي تساعد على ضبط المزاج، إذ إن تهدئة الطفل الآن تساعده على تهدئة نفسه في المستقبل، كما أنها تزيد من التفاؤل والابتهاج لدى الطفل. واستجابتك المناسبة للمعاناة تطمئن الطفل بأن العالم هو مكان جيد، فيشعر في نفسه: «أنا بخير وأمان، وليس هناك ما يخيف، فهم يدركون حاجاتي ويلبونها». وهذا يسهم في تنمية الشعور بالكفاءة والمقدرة عنده. فأنت تقول له إن مشاعره حقيقية ومنطقية، وإن حكمه على الأحداث صحيح. وبذلك يتعلم الطفل أن يثق بمقدرته على الإدراك الصحيح لعالمه الداخلي والخارجي، وأن يعبر عن عواطفه بصدق. وفي النهاية يصب كل هذا في شعور متين بتقدير الذات واحترامها. فبمراعاتك لملل الطفل أو فقدانه شيئاً ما أو شعوره بالألم كأنك تقول له: «إن ما تشعر به يهمني، وتستحق الجهد الذي أبذله حتى أفهمك وأساعدك لتشعر بالتحسن».

الغضب

إن جميع الانفعالات والعواطف (الإشارات) السلبية تزعج الإنسان بشدة... والغضب على رأسها

سيلفان تومكينز،

إدراك تصور الانفعال، المجلد الثالث

يمكنك أن تتعرف على الغضب من خلال إشارات مثل: رص الفكين وضغط الشفاه أو تكشيرها عن الأسنان واحمرار الوجه والعبوس، وربما تضيق فتحتا العينين ويتوسع المنخران وتشتد عضلات الرقبة. ويكثر البكاء ويعلو الصراخ، ويبدأ الضرب والركل أو حتى العض. ومما يدل أيضاً على الغضب الانسحاب بحزن وكآبة والحلقة. وتبدأ هذه الإشارة عند الشعور بالغضب وتستمر حتى تصل حد الغيظ.

أذكر أول مرة أدركت فيها مقدرة بشير على الغضب وأعني بذلك الجنون حقاً. كان عمره آنذاك خمسة أشهر تقريباً عندما علقت رجله في الغطاء وبين قضبان السرير في أثناء غفوة له. سمعته يهتاج ولكنني عندما ألقيت عليه نظرة لم ألحظ شيئاً، وقلت بعد قليل يسكت ويعود للنوم. لكن اهتياجه استمر حتى صار يصرخ. وعندما دخلت غرفته وجدته قد اغتاظ تماماً واحمر وجهه بشدة، كان عابساً وقد اتخذ فمه شكلاً يدل على أشد تعبير ممكن. وبدا كأنه يريد أن يضرب شيئاً ما. شعرت بالقلق، ولكن لم يخطر في بالي أنه كان يعاني حقاً عندما بدأ بالاهتياج. لقد علمني هذا الموقف أنه حتى الأطفال يصابون بالجنون إذا لم يحصلوا على المساعدة وقت حاجتهم.

سوزان، ٢٦ عاماً، أم بشير،
وهو الآن ١٣ شهراً

إن الغضب هو أقسى الإشارات على الأب والأم، كما أنه أكثرها عرضة لسوء الفهم. ومن الصعب ألا تأخذه على محمل شخصي، ومن الصعب أيضاً أن تسترضي الطفل الغاضب أو تواسيه. فتعال نلق نظرة لنعرف ما هو الغضب؟ وكيف يُثار؟ وماذا يعني؟ أولاً وقبل كل شيء يجب علينا أن نتذكر أن الغضب هو إشارة مرتبطة بالدماغ، وعندما يغضب الأطفال لا يستطيعون التحكم

بالأمر؛ في البداية تكون قدرتهم على التحكم بالغضب ضعيفة، وشيئاً فشيئاً يتعلمون من سلوكك واستجابتك كيف يعالجون الغضب. وإن فهم الغضب وكيفية التعبير عنه بالشكل المناسب هو جزء هام من النمو، لكنه يستغرق وقتاً طويلاً. وفي أثناء تعلمهم قد تشعر بالتحدي إزاء حدة انفعالات طفلك الصغير. وينتج الغضب إذا استمرت إحدى الإشارات السلبية حتى بلغت الذروة، كإشارة المعاناة مثلاً، وكأن الطفل الغاضب يقول: «لقد اشتدت معاناتي ولست أستطيع التحمل أكثر». وكلما أثير الغضب اسأل نفسك السؤال التالي: «ما الذي أثار المعاناة منذ البداية؟». بعدئذ يمكنك أن تتصرف بحكمة حتى تعالج المشكلة. وجِّه استجابتك نحو ما أثار الغضب، وحاولْ أن لا تواجه مضمون الغضب نفسه.

الغضب

ومن السهل أن ترى كيف أن المعاناة قد تؤدي إلى الغضب. تذكر فقط ما يحصل عندما تصطدم إصبع قدمك بقائمة السرير. ففي اللحظة الأولى تشعر بالألم والمعاناة. ولكن بعد ثوان يزداد الألم ويظهر الأثر، فتبدأ بالغضب وتشعر برغبة في أن تسب وتشتم

أو تضرب شيئاً ما. وبالمثل تكون ردة فعل الطفل الذي يعاني من شيء ما. ولعلك تلاحظ ذلك عندما يتعثر طفلك ويقع على حافة الطاولة. بدايةً، يطلق صرخة ويبدأ بالبكاء، ولكنه بعد ذلك يمتلئ غضباً عليك أو على الطاولة. وعلاوة على ذلك لا يقتصر مثير الغضب على اشتداد الإشارات السلبية كالخوف مثلاً. وإنما يتعدى ذلك إلى إمكانية إثارة الغضب بانقطاع الإشارات الإيجابية كالاهتمام والاستمتاع. وهذا الانقطاع يؤدي إلى المعاناة التي تؤدي بدورها إلى الغضب. وعندما تستطيع أن تميز متى تتحول معاناة طفلك الشديدة إلى غضب، فاعلم أن الحل هو أن تريحه من سبب انزعاجه الأساسي. لا تجادل الطفل ولا تقمع الغضب، بل ركِّزْ على ما أثار الغضب. كما أن من الضروري جداً أن تنتبه إلى نفسك وتتحكم بغضبك الذي قد يثار في ردة فعلك على انفجار طفلك بالغضب. فإذا استطعت أن تتبع هذه الخطوات فإن طفلك سيبدأ بالربط بين اعترافك بالغضب ومساعدتك في إزالة السبب وتحكمك بردة فعلك، وبين محاولته للقيام بتغيير إيجابي. وهكذا يتعلم الطفل أن الانفجار غضباً وفقدان السيطرة ليس ضرورياً. وقد لا تنجح في البداية، ولكن مع مرور الوقت إذا اتبعت هذه الخطوات الأساسية ستتعلم كيف تعالج تعابير الغضب المختلفة عند طفلك وسيتعلم طفلك ذلك أيضاً.

لدي زميلة تدعى ابتسام، وقد روت لي القصة التالية عن أم تدعى هيفاء وابنها لؤي وعمره سنة ونصف. كان لؤي دائماً تنتابه نوبات غضب شديدة متزايدة. وقد التقت ابتسام بهيفاء ولؤي للمرة الأولى في حضانة تستقبل الأطفال حديثي الولادة وحتى عمر ثلاث سنوات. كان لؤي يومها يلعب بسعادة بمجرفة ثلج للكبار، إذ وقع طفل أصغر منه بمحاذاة حافة المجرفة. فأسرعت إحدى المدرسات وأخذت المجرفة من يد لؤي بلطف ولكن بثبات وخبأتها خلف الستائر، وقالت له: إنها خطيرة. وإذا به ينفجر غضباً ويصرخ ويبكي ويستلقي على ظهره ويركل بقدميه ويضرب برأسه على الأرض دون جدوى من محاولة إيقافه. وحين وصلت هيفاء هزت برأسها محرجة وقالت: «أنا فقط أتركه وحده عندما يفعل هذا وهو يتدبر الأمر وحده» ثم تمتمت قائلة: «إنه يفعل ذلك دائماً، وهذا يدفعني إلى الجنون».

وبعد فترة بدت على لؤي الكآبة، وقد لاحظت زميلتي عليه الشحوب والبلادة والوهن، مع أنها تعرف أن هيفاء ولؤي عادة على مستوى عالٍ من النشاط والحيوية، فما الذي تغير الآن؟ وبعد أسبوع التقت هيفاء بابتسام وقالت لها: «لا بد أنك رأيت ما حصل الأسبوع الماضي. إنني أحاول أن أكون أماً جيدة، ولكنني أتمنى لو أعرف ما الذي يحصل». استفسرت ابتسام عن بعض التفاصيل حول سلوك لؤي، فاتضح من كلام هيفاء فكرتان أساسيتان.

أولاهما أن نوبات الغضب عند لؤي قد ظهرت منذ سن مبكرة جداً وراحت تزداد وتشتد. وثانيهما أن هيفاء تكره الغضب ولا تحب أن تراه أو تتعامل معه. وباعتقادها يجب أن يكبح الغضب بالسرعة الممكنة وبشكل فعّال، وتقول: «لا يأتي من الغضب أي خير أبداً». ومن الواضح تماماً كم روّعها أن ترى أسوأ كابوس في حياتها يتحول إلى واقع تعيشه: طفل غضوب! لاشك أن هيفاء مثل كل الأمهات تحب ولدها وتريد بصدق أن تحسن تربيته. ولذلك توصلت ابتسام إلى أن أفضل نقطة تبدأ منها مع هيفاء هي إعطاؤها بعض المعلومات الأساسية عن الطفولة وعن الإشارات الفطرية التسع. وشعرت ابتسام بأن ما يمكن أن يساعد هيفاء هو بالتحديد إيضاح ما هو الغضب، إنه استجابة غريزية قوية إزاء انقطاع الاهتمام والاستمتاع، أو المعاناة الشديدة. كما أنها شعرت بأنه قد يكون من المفيد أن توضح مشاعر ضعف تقدير الذات التي تعاني منها هيفاء بسبب مشكلتها مع ابنها. وأوضحت ابتسام لهيفاء كيف أن الباحثين قد توصلوا إلى أن الغضب هو أحد الاستجابات الطبيعية الفطرية عند كل طفل. ودار النقاش بينهما حول إشارة الاهتمام، وكيف أن الأطفال بطبيعتهم فضوليون ويبحثون دائماً عن أي مثير لمشاعرهم، وكيف أن مقاطعتهم في أثناء تعبيرهم عن الاهتمام يؤدي دائماً إلى الغضب. وهذا تماماً ما حصل في قصة مجرفة الثلج، إذ انقطع اهتمام لؤي فجأة، ودون مقدمات. ولم

يحاول أحد أن يوضح له الأمر إيضاحاً كافياً، أو أن يقدم له مصدراً بديلاً للإثارة والاهتمام. وشرحت ابتسام لهيفاء كيف أنه كان من الضروري أن يوضح أحد ما للؤي سبب إبعاد المجرفة عنه، وكيف كان شعوره إزاء الموقف، وما يمكن عمله لتزويده ببديل. وحتى إن لم يفهم كل الكلام إلا أنه سيفهم أن الكبار في حياته يدركون حاجاته العاطفية ويساعدونه في التحكم بغضبه وإعادة انتباهه.

واقترحت ابتسام على هيفاء أن تجرب قول كلمات مثل: «يا حبيبي، أنا آسفة ولكن يجب أن نبعد المجرفة؛ لأن حافتها حادة جدة، وقد تؤذي أحداً ما. أعرف أن هذا يزعجك، ولكن علينا أن نضعها بعيداً هناك. أعرف أنك غاضب مني لأنك كنت تستمع بها، ولكن ما رأيك أن نلعب بهذه الطائرة؟ لا؟ لا تحبها؟ بماذا تريد أن تلعب بدلاً عنها؟» أو«ما رأيك أن ننظر معاً إلى المجرفة لنرى حافتها الحادة». لم تتحسن حالة هيفاء ولؤي فوراً. ولكن بعد عدة أسابيع، بدأ التواصل بينهما يتحسن. وقد قالت هيفاء لابتسام: «هذا الغضب! إنه يحمل الكثير من المعاني. لقد بدأت أفهمه وأنظر إليه على أنه إشارة، وأبحث عن السبب وأحاول أن أفعل شيئاً ما حياله. ولم أعد آخذه على محمل شخصي، ولم يعد يرعبني كثيراً».

وأخذت هيفاء تتكلم مع ابتسام أكثر عن شعورها بالفشل كأم، وذلك عندما بدأت حالات الغضب تظهر عند لؤي. وصارت تضعف

ثقتها بكفاءتها كأم شيئاً فشيئاً. ولم تعد قادرة على فهم ما يحاول ابنها إيصاله لها. أما الآن وبعد أن تعلمت كيف تتعامل مع غضبه بأسلوب حكيم وبنّاء، وبدأت نوبات الغضب عند لؤي تقلّ نسبياً، بدأت هيفاء تستعيد ثقتها بنفسها. وبعد ستة أشهر تقريباً التقت هيفاء بابتسام مصادفة، فأخبرتها أن الأمور مستمرة في التحسن وأنها قد قرأت الكثير عن الغضب والمشاعر الأخرى، وأن ما قرأته ساعدها ليس مع لؤي فقط، وإنما في حياتها النفسية أيضاً.

وإذا كان من الأساسي بالنسبة للإنسان البالغ أن يدرك الغضب ويتعامل معه بحكمة، فإنه بالنسبة للطفل ضروري أن ندرك الغضب وأن نصفه شفهياً بكلمات تميزه. وبهذه الطريقة يمكنك أن تقوم بشيء يطفئ الغضب. وهذا يعني ألا تحاول إخفاء الغضب وراء الستائر، فالغضب المكبوت يشكل ضغطاً كبيراً من الداخل. وحتى عند الأطفال الصغار قد يتحول الغضب المكبوت إلى اكتئاب أو حزن أو تشاؤم أو غيظ مزمن تجاه النفس أو الآخرين.

الخط الزمني: ما الذي يثير الغضب؟

- يعبر الأطفال الرضّع عادة عن معاناتهم بسبب الجوع أو التعب أو الألم وأحياناً المرض. بينما تكون أسباب الشعور بالمعاناة عند الأطفال الأكبر سناً غير محدودة ومتنوعة كالإحباط والملل بجميع أشكالهما.

- وعندما يصبح الطفل أكبر وأكثر قدرة على النطق، تصبح مثيرات المعاناة أشد تعقيداً (ترتبط بمشاعر خيبة الأمل والخجل والذل والخوف والوحدة والشعور بالهجران والتوتر).

- وفي أي عمر كان، قد يثار الغضب باشتداد أي إشارة أو انتقال مفاجئ إلى الشعور بالمعاناة الشديدة والمستمرة. ومما قد يثير الغضب أيضاً انقطاع الاهتمام والاستمتاع. وهذا ما يفسر انزعاج طفلك، بالأخص عندما توقف له نشاطاً يشعر فيه بمتعة عظيمة.

كيف نتعامل مع الغضب

حتى تتغلب على غضب طفلك عليك أن تعالج استجاباتك الانفعالية أولاً. فمن الناحية العملية يعتبر الغضب شعوراً معدياً بدرجة عالية. أي أن الغضب عند شخص ما قد يؤدي بسرعة إلى الغضب عند الشخص الذي يتعامل معه؛ ولهذا كثيراً ما نرى أن العديد من الآباء والأمهات يستجيبون لغضب طفلهم بغضب مماثل. وقلما يدرك الآباء والأمهات أن الغضب هو استجابة طبيعية وراثية لمثير معين أو صرخة معاناة. وعوضاً عن ذلك ينظرون إلى الغضب أنه هجوم شخصي يجعل ردة الفعل عندهم دفاعية. وبالمقابل إذا سيطرت على غضبك في مواجهة غضب ابنك سيبدأ ابنك بالربط بين عملية اعترافك بالغضب ومساعدتك في إزالة أسبابه وتحكمك

بردة فعلك إزاء الغضب وبين تغيير إيجابي يقوم هو به. وبهذه الطريقة يتعلم الطفل أن الانفجار غضباً والخروج عن السيطرة ليس أمراً ضرورياً. وهذا هو الطريق لتهدئة النفس وضبط المزاج.

إلا أن هذا ليس سهلاً دائماً. وأذكر أماً كانت تغضب بشدة على أطفالها عندما يغضبون فتقول لهم: «حسناً سترون ماذا سأفعل». فتقوم بحزم حقائبهم وثيابهم وتضعهم في السيارة وتقول لهم: «سأضعكم في الميتم». وحينئذٍ ينهار الصغار ويبكون ويعتذرون ويقولون لها إنها أفضل أمٍّ في العالم وإنهم لم يكونوا غاضبين منها. وبما أنها تغلبت عليهم، ترجع بهم إلى المنزل، وهي تظن أنها قد علمتهم درساً. إلا أن الدرس الذي تعلموه ليس هو الدرس الذي تريده، وإنما تعلموا أنهم إذا عبَّروا عن غضبهم فهذا يهدد بانهيار أمهم تماماً وبفقدانهم لحبها لهم. ويحتمل في هذه الحالة أن يكون الأذى الذي يقع على نموهم العاطفي أذى عميقاً. وهناك أم أخرى عرفتها كانت تحبس أولادها على الشرفة عندما يغضبون منها، وتقول لهم إن الغولة ستأتي وتأخذهم بعيداً.

مثل هذه الحالات من ردود الأفعال المفرطة إزاء غضب الطفل غالباً ما يكون منشؤها عند الأب أو الأم ضعف تقدير النفس أو سوء فهم المشاعر. ويأتي غضب الطفل ليثبت للأم أو الأب شعورهما بهذا النقص. ونتيجة لذلك قد يندفع الأب والأم للتخلص مما يسبب لهما تلك المشاعر المؤلمة. ومن الجيد لمثل هؤلاء الآباء

والأمهات أن يتذكروا عندما يرون أولادهم غاضبين أن الغضب معاناة، وليس هجوماً.

وقد نجد نوعاً مختلفاً من ردة الفعل إزاء الغضب عند آباء وأمهات آخرين، فهناك من يخاف من الغضب؛ ولذلك يحاولون كبته وإخفاءه دون محاولة التعامل مع الإشارة وما تعنيه حقاً. وهناك آخرون ربما يخافون من التعبير عن غضبهم لعجزهم عن التحكم به. وإذا كنت من هؤلاء فلمَ لا تحاول إعطاء نفسك بعض الوقت لتعالج غضبك أولاً. وأعود للقول إنه من الأفضل دائماً أن تصب على النار ماءً لا وقوداً، ولكن قبل أن تنسحب من الموقف حاول أن تترجم شعورك إلى كلمات وتشرح لطفلك ما يجري. قل له: «اسمع! أنا الآن غاضب جداً، ولا أستطيع معالجة الأمر. ولكن هذا لا يعني أني لا أحبك. أنا غاضب من هذا التصرف، ولست أعلم هل أستطيع التحكم بغضبي أم لا، فقد أقول شيئاً أو أفعل شيئاً أندم عليه فيما بعد. لذا أنا بحاجة إلى وقت أكون فيه بعيداً عن الأمر».

وبعد ذلك اسأل نفسك: «كيف أتعامل مع الغضب؟ كيف أراه من وجهة نظري وكيف أشعر إزاءه؟» فإن شعرت بأنك منزعج أو عاجز عن التحكم بالغضب، حاولْ أن تحلل مشاعرك هذه لتعرف مصدرها وتضع أصبعك عليها. اسأل نفسك: «كيف كان أبي وأمي يتعاملان مع الغضب؟ وكيف أعبّر عن الغضب في علاقاتي مع الآخرين الآن؟». فقد تلاحظ وجود علاقات متبادلة بين ردود أفعالك الشخصية إزاء الغضب، وبين انفجار ابنك بالغضب. وهذا

قد يساعدك في اكتساب السيطرة على ردود أفعالك وتعديل استجابتك لإشارة الغضب عند طفلك.

وصحيح أنك قد تشعر تماماً بالغضب إزاء غضب ابنك، إلا أنه من المفترض أن تكون قدرتك على التحكم بانفعالاتك ومعرفتك للسلوك الصحيح أفضل من قدرة طفلك ومعرفته. وعندما يعبر طفلك عن غضبه فإن هذه فرصة لك لتمثل دور القدوة في كيفية التعامل الحكيم مع الانفعالات والعواطف. فإن رآك الطفل تحسن التحكم بغضبك فسيتعلم كيف يفعل مثلك.

وكما تكلمنا في الفصل السابع حول التقليد والمشابهة فإنه بالنسبة لطفلك أنت المصدر الأساسي للمعلومات عن كيفية التعامل مع كثير من الحالات المعقدة في الحياة، وعن كيفية التعبير عن الانفعالات والعواطف. فلو أن الغيظ من الزحام المروري وصل بك إلى حد الصراخ مثلاً، فسيتعلم طفلك أن هذا النوع من التعبير عن الغضب هو الاستجابة المناسبة للإحباط، ولو أنك بدأت تصيح من التعب أو التظلم أو الجوع أو عدم الرضى فإن طفلك سيظن أن هذه هي الطريقة التي يجب أن يتصرف بها في مثل هذه الحالات. أما إذا أدركت كيف تعمل هذه الانفعالات واعترفت بمشاعرك الخاصة وتحايلت على مصادر الإحباط وجعلتها مصدراً لإيجاد طرق للتعامل مع الصعوبات، فإن طفلك حينئذٍ سيتعلم كيف يأخذ الأمور ببساطة.

إذن إذا رأيت طفلك منذ اليوم فصاعداً في حالة هياج وغضب، فاعلمي أن هذه فرصة ذهبية لتعلميه كيف يتحكم بنفسه. وتذكري أن الغضب يأتي من المعاناة الشديدة. وجهودك في التفريج عنه هي اعتراف منك بألمه أو إحباطه. وهذا الاعتراف يؤكد له صحة مفاهيمه عن هذا العالم. والأهم من هذا كله أنك ترينه كيف يحل مشاكله ويتحكم بنفسه من خلال تعاملك الهادئ مع الموقف. وخلاصة القول: إن الطفل يستطيع أن يتشرب في نفسه هذه المقدرة على الملاحظة والتحكم والشعور بالثقة بأنه إذا ساءت الأمور وشعر بالمعاناة أو الغضب فإن هناك شخصاً ما في مكان ما على نحو ما (وفيما بعد هذا الشخص هو نفسه) يستطيع أن يحدد المشكلة ويجد لها حلاً. والشيء الآخر الذي يتوجب عليك فعله هو أن تترجمي شعورك وشعوره إلى كلمات. وهذا يساعد على التحكم بتوترك، كما أنك تقدمين مثالاً جيداً لطفلك لينمي مقدرته على التحكم بتوتره. تكلمي مع طفلك عن أزمة الغضب. وعندما يرمي فطيرته على الأرض مثلاً، اسأليه: «ما الذي يزعجك؟ ألست جائعاً؟ ألا تحب هذه الفطيرة؟ هل تريد شيئاً آخر؟» فهذه الطريقة قد تساعدك أكثر في معرفة أسباب هذا السلوك (رمي الفطيرة). وأخيراً: ارجعي بعقلك إلى تفحص قائمة الغضب. واسألي نفسك: «هل ابني جائع؟ متعب؟ بحاجة إلى تغيير الفوطة؟ هل يعاني من الألم؟ فإذا كان الجواب عن هذه الأسئلة هو: لا، فكري باحتمال

آخر كـأن يكون الطفل مـريضـاً أو أن أسنانه قـد بدأت بالظهـور. وبشكل مـثـالي سـتتـعلمين ألا تأخـذي غـضـب ابنك على مـحـمل شخصي، وألا تواجهي غضبه بغضبك.

ومن الأفضل أيضاً أن تعملي على تخفيف حدة غضب الطفل من خلال اعتـرافك به، فلا تكبتي الغضب ولا تنكريه ولا تنتقديه ولا تحقريه. وركزي بعد ذلك على معالجة الأسباب التي أثارت هذه الحالة. ولنأخذ مثالاً على ذلك: وضعت طفلك في كرسيه وأعطيته سيارة ليلعب بها، وصـار يأكل ويلعب في الوقت ذاته. وقعت السيارة وأخذ الطفل يتذمر، ولكنك تجاهلت الأمر لاعتقادك أن اهتمامه يجب أن يكون على الطعام. واستمر الطفل بالتذمر فاقترحت عليه: «همـمـمم! كم هـذه البطاطا لذيذة؟» و لكنه فـجـأة انفـجـر بالبكاء وصار يضرب بيديه على صينية الطعام؛ لأنك لم تعطه سيارته التي وقعت. نفد صبرك وقلت بحدة: «هيا كُلْ! وانس أمر السيارة» ولكن الطفل اغتاظ أكثر واحمر وجهه وقبض كفيه وبدأ يصرخ. وأخيراً اضطررت للإقرار بأهمـيـة السـيـارة فالتقطتها وقلت له بلطف: «حسناً، ها هي سيـارتك». فإن قلت له بلطف واسترضاء وبنبرة بعيدة عن الانتقاد، فهناك احتمال جيد أنه سيتوقف عن البكاء؛ لأنه «تكلم» وكلامه «سمع». أما إن رفضت إعطاءه السيارة، فإن الحالة ستتطور لتصبح معركة بين إرادتين: إرادتك مقابل إرادة الطفل.

أنت بإصرارك تمثلين الغوريلا التي تفعل ما تريد، (تذكري: من وجهة نظر طفلك أنت تبدين تماماً هكذا) ومن الجانب الآخر يقف طفلك الذي يناضل بأقصى ما يستطيع حتى تفهميه وتساعديه في حل المشكلة (السيارة التي وقعت)، فهو عاجز عن الحركة لأنه لا يستطيع أن يخرج من كرسيه ويستعيد سيارته.

وأخيراً تذكري أن هناك دائماً بدائل. إذا اضطررت لمقاطعة تعبير الاهتمام والاستمتاع عند طفلك فإن هناك نشاطات وأشياء عديدة أخرى متوفرة يمكنها أن تثير الاهتمام عنده من جديد. والحل هو أن تفكري في البدائل عوضاً عن ردود أفعال لا تأتي بنتيجة.

ومع ذلك فقد تفشل أحياناً كل مهاراتك الإدارية ويبقى للغضب زخمه الخاص. فقد يكون ذلك نتيجة لتراكم الخيبة والإحباط، فيأتي الغضب كردة فعل (القشة التي قصمت ظهر البعير). فقد يكون هناك أكثر من مثير للمعاناة، ولا توجد طريقة سهلة وبسيطة لمواساة الطفل، أو ببساطة قد يتولد الغضب من الغضب نفسه. وقد يتصعد الغضب عند الطفل إلى حد يصعب على الطفل أن يهدأ. فإن حصل ذلك فقد يحتاج الطفل إلى وقت حتى يستعيد التوازن. فإن كان الطفل يعض أو يرمي بالأشياء، فقد

تحتاجين إلى فعل أي شيء حتى تهدأ هذه الحالة، وفيما بعد يمكنك أن تعرف ما حصل. ولعلك تحتوينه بضمك إياه إلى حضنك، أو تقولين له: «سأتركك وحدك الآن، وهذه ألعابك عندك». وبعد أن يهدأ يمكنك أن تتكلمي معه عمّا حصل.

الخوف

إن الخوف هو استجابة ضارة جداً حتى في أصغر جرعاته. وهو حافز يفرض نفسه فوق الإرادة. ووظيفته ان يلبي النزعة الملحة في مغزى الحياة والموت. ولمثل هذه الاستجابة وظيفة بيولوجية أساسية عند الجميع تكمن في ضمان الحفاظ على حياة الكائن الحي وإعطاء هذا الأمر اولوية لا يعلى عليها.

سيلفان توميكنز

إدراك تصور الانفعال، المجلد الثالث

يعبر الطفل عن الخوف بعدة طرق، كأن تجمد عينا الطفل محملقة ومفتوحة على وسعها، وأن تشحب بشرته، وقد يصبح جسده بارداً أو يبدأ بالتعرق، وقد يرتجف الوجه واليدان والرجلان، وقد يقشعر بدنه ويقف شعره ويتسمر في مكانه، أو قد يصرخ. وغالباً ما تكون ردة فعل الرضّع بالانسحاب تماماً أو النوم فجأة. وقد يستمر الخوف ويتصعد حتى يصل إلى الرعب.

عندما كان عمر ابني حوالي ثمانية أشهر، أخذناه لأول مرة إلى عرض الألعاب النارية. كنا مبتهجين جداً، ونحن نظن أنه سيحب الألوان. ولكنه ذعر عندما سمع أول انفجار. وأصيب بالرعب عندما سمع الثاني. وبعد وقت قصير التجأ إلى أمه ودفن رأسه بين ذراعيها. لقد كان الصوت عالياً فوق تحمله. ومع أننا حاولنا إقناعه بأنها آمنة وجميلة المنظر، إلا أنه لم ترحه أية محاولة. فغادرنا المكان بسرعة لنجنبه المعاناة أكثر من ذلك. ومع استمرار أصوات الانفجار بدا وكأن وجهه قد تجمد، وقد انعزل نوعاً ما وانطوى على نفسه وغط في نوم عميق. وأظن أنه فعل ذلك ليحمي نفسه. وحتى بعد أن ركبنا السيارة وتحركنا بعيداً وصارت الأجواء هادئة استمر في نومه لبعض الوقت. وفي مثل هذه الحالة وبعد أن بذلنا جهدنا لنخرج بنزهة عائلية كان من الصعب علينا في البداية أن نعطي مشاعر الطفل الأولوية والأهمية التي تستحقها. ولكن الحل الوحيد كان أن نقول: «يا لهذا الصوت العالي! دعني أغطي لك أذنيك. لا تقلق سنبتعد عن هذه الضوضاء». ومن ثم نسرع إلى السيارة ونخرج من المكان. فعندما تكون أباً أو أماً تكون الأولوية لحاجات الطفل. وعندما يحتاج إلى إزاحة الخوف، فإنه من الضروري أن تدرك أن هذه المشاعر صحيحة ويجب أن نلبيها. وبعد عدة سنوات فقط، وبعد مشاهدة عدة عروض ألعاب نارية على

التلفاز، تكلمنا معه عن الألعاب النارية وعن مواجهته الأولى لها. وبعد ذلك أخذناه إلى عرض آخر فأحبها جداً، وصار يستمتع بمشاهدتها منذ ذلك الحين.

باول سي هولينجر

إن الخوف هو استجابة طبيعية وضرورية لأنها تساعد الإنسان على تجنب الخطر بإرسال إشارة إنذار في كل أنحاء الجسد لإطلاق هرمونات الضغط وإعداد العقل والجسد للتعامل مع أي خطر محتمل. ولا أحد ولا حتى الطفل يستطيع العيش دون القدرة على الشعور بالخوف والاستجابة له. إنه بمثابة جرس إنذار. والأطفال يضربون هذا الجرس عالياً وبوضوح. ولعل ذلك يرجع إلى أنهم لا يستطيعون حماية أنفسهم؛ لذا فهم يحتاجون إلى إنذارك حتى تسرع لمساعدتهم. وفي الدماغ يرتبط الخوف باستهلال مفاجئ نسبياً وبازدياد حاد في درجة الوقود العصبي. بحيث يكون عنصر المفاجأة والحدة في الخوف أشد منهما في الاهتمام، ولكن أقل من سرعة الازدياد في المفاجأة.

الغضب

إن الخوف سام تماماً، إذ لا يستطيع الجسد ولا الدماغ تحمل ردود الأفعال الكيميائية الحيوية لمدة طويلة. ومع ذلك فعادة لا تسبب الأحداث المخيفة المنفردة الأذى للطفل على المدى البعيد، وإنما الذي يسبب المشكلات التي تكرر مثيرات الخوف دونما تبديد لها أو حل.

عندما تكون حساساً لإشارة الخوف وتقدم المساعدة لحل الأزمة، سيتعلم طفلك ما هو الخوف وكيف يتحكم به، إذ إن ذلك جزاء من تنمية سيطرته على بيئته الخارجية وعلى عالمه النفسي الداخلي.

إلا أن من الضروري أن تعرف أن ما يخيف طفلاً ما قد يذهل طفلاً آخر، أو قد يثير اهتمام طفل ثالث. إذ إن بعض الأطفال أكثر تفاعلاً وحساسيةً لما تستقبله الحواس من غيرهم. وهذا يجعلهم أكثر قابلية للذهول أو الخوف؛ ولأن العالم هو مكان جديد وغريب للأطفال، يمكن أن تثير الأحداث الكثيرة المختلفة إشارة الخوف عندهم. ومن ذلك مثلاً: إحساس غامر (كأول ركوب على الأرجوحة أو مشاهدة كلب غريب) أو صوت عالٍ مفاجئ أو ضوء ساطع. فهذه الأحداث اليومية قد تدهش الطفل وقد تنذره بالخطر. فأقنعة الحفلات التنكرية مثلاً أو المهرجون غالباً ما تخيف الأطفال الصغار. ويرجع هذا إلى تشويه الوجه الذي يشكل بالنسبة للطفل المنطقة الرئيسية لإرسال الإشارات الانفعالية.

و قد ينشأ عند الطفل خوف متزايد مستمر من مجموعة أحداث متسلسلة يبدو عليها أنها عادية. فمثلاً يأتي نحو طفلك قطٌّ كبير يقفز إليه. فيخاف الطفل وينظر إليك منتظراً منك حلاً للأزمة. ولكنك لا تلاحظ الإشارة التي أطلقها طفلك، أو أنك تعرف أن القطّ لا يشكل أي تهديد له. وفي كلا الحالتين فشلت في إدراك أن طفلك لا يرى الأمور كما تراها أنت. وتقترح عليه قائلاً: «هيا، إنه قطٌّ لطيف، قل له مرحباً» ولكن الطفل يصاب بالرعب وأنت تدفعه باتجاه حيوانٍ لا يعرف مدى خطورته. وسرعان ما يضرب الخوف الطفل وينتهي الأمر وأنت تحمله بين يديك مذعوراً. وبعد مرة أو مرتين من مواجهة الطفل لقطط تخيفه وبعدم إحساسك بإشارته في كل مرة، قد ينتهي الأمر بطفل يشعر بفقد الحماية وبقابلية التأذي من القطط. ويأخذ هذا الشعور بالتزايد. وبشكل عام قد تصبح مثل هذه المخاوف جزءاً من شخصيته. هذا إذا تكررت ولم يكن هناك مخرج منها أو حل في كل مرة.

و هناك سبب آخر قد يجعل الأطفال يعبرون عن الخوف، وهو أنهم أيضاً يعيشون في صراع مع غضبهم ومعاناتهم، وهذا إذا كان عندهم ضعف في التحكم بهذه الانفعالات؛ لذا فهم قد يلجؤون إلى إسقاط غضبهم على العالم الخارجي، فينسبون التهديد والخطر إلى أنواع كثيرة من الأحداث. وهذا قد يؤدي إلى سلوك مصطبغ بالخوف وإلى كوابيس مزعجة عند الأطفال الصغار.

أذكر طفلة صغيرة أخبرتني عن حلم رأت فيه أن دمى الحيوانات قد دبت فيها الحياة، وأن أكثر واحد مفضل لديها قد انشطر إلى نصفين. وقد شعرت بالرعب من ذلك الحلم وظلت قلقة وباكية لعدة أيام. لقد كان حل هذه المشكلة معقداً. إلا أنه كحلٍ جزئي كان على الأب والأم أن يدركا ميلهما إلى الانزعاج من تعابير الغضب وأن يقوما بتغيير هذا الميل. فقد كان من عادتهما كلما غضبت ابنتهما أن يؤنباها تأنيباً قاسياً ويقولان لها بأن البنات اللطيفات لا يتصرفن هكذا. ولكن ما إن استطاعا فهم خطئهما ورأيا كيف أثر ذلك على ابنتهما حتى بدءا بالسماح لها أن تعبر عن غضبها. وكنتيجة لذلك استطاعت الطفلة أن تتعايش بارتياح أكثر مع مشاعر الغضب في نفسها وتبددت تلك الكوابيس المخيفة.

يستحق الخوف - سواء أكان في أثناء النوم أم في النهار - أن نوليَه الكثير من اهتمامنا. فقد يكون الخوف مرتبطاً بأحداث خارجية أو مرتبطاً بصعوبات نفسية في التعامل مع مشاعر وحالات مختلفة من التوتر. وغالباً ما يرتبط الغضب والمعاناة بالخوف.

و أحياناً يصبح الخوف ضاراً وذلك نتيجة لتجارب سلبية عاودت التكرار بين الحين والآخر أو نتيجة لتجارب سلبية تركت صدمة عميقة؛ فبالنسبة لأي إنسان - كبيرٍ كان أو طفلٍ - يسمم الخوف الصدمي أو المزمن الجسد والعقل على حد سواء. غير أن الضرر المحتمل عند الطفل أكبر وأعمق. فإذا واجه الطفل مثلاً ظلماً أو عنفاً

متكررين أو شاهد ذلك بين والديه فإن استجابة الخوف عنده قد تتضاعف. وهذا بدوره قد يزيد خطر الإصابة باضطراب عاطفي وسلوكي، عاجلاً أم آجلاً.

كيف نتعامل مع الخوف

إن الخوف إشارة يصعب التعامل معها بشكل مناسب. وهي ضرورية وصحية. مع ذلك فمن المحتمل أن تكون ضارة. وطبيعي بالنسبة للأم وللأب أن يكرها رؤية الخوف على وجه الطفل؛ ولذلك عندما ترى الطفل خائفاً، قد تحاول ببساطة أن تقتلع هذه الإشارة وتحاول إنكارها بأسرع ما يمكن وتقول: «هذا ليس مخيفاً». ولكن إشارة الخوف كغيرها من الإشارات لها حقها. عد مرة أخرى للقواعد الأساسية فقد تساعدك: اسمح للطفل أن يعبر عن خوفه. ترجم الشعور إلى كلمات تميزه، وافعل شيئاً ما بشأن المثير. ويبدأ ضمان حق الطفل في الشعور بالخوف بإعطائه الأدوات التي يعالج فيها خوفه وبشروعه في عملية تصنيف دقيقة لمفاهيمه عن عالمه الداخلي والخارجي. وإن أسهل طريقة لعمل هذا هي تمييز الخوف ووصفه للطفل شفهياً بالكلام؛ فعلى سبيل المثال: لو دخلت في مصعد مزدحم، وبدا على طفلك الخوف، قل له: «هذا المصعد مخيف قليلاً صحيح؟ ومزدحم بأناس غرباء؟ ويهتز كثيراً؟ سنخرج منه بعد قليل» ولكن احذر أن تفرض مخاوفك على الطفل. فإذا كنت ممن يخاف

من المصاعد، ربما لخوفك من الازدحام والأماكن الضيقة مثلاً، فلا تغرس الفكرة في ذهن طفلك بأن تشاركه قلقاً ما. فهدفك هو أن تستجيب لإشارة الخوف عنده لا أن تفعّلها.

وفي المواقف التي تحصل يوماً بعد يوم والتي يعبر فيها طفلك عن الخوف، فأنت بحاجة إلى أن تؤكد مصداقية شعوره من خلال الاعتراف بالشعور ووصفه بكلمات تناسب الطفل. لا تحاول أن تقمعه أو تقضي عليه. فقد يبدو غريباً لك أن يخاف طفلك من رجل أصلع أو يرتدي نظارة شمسية، لكن الأمر ليس كذلك. وعليك حينئذٍ أن تطمئنه وتوضح له الأمر إذا أمكن وتبعده عن الوضع المخيف؛ فالطفل لا يستطيع التحكم بردود أفعاله، وليس باختياره أن يكون خائفاً أو لا. فهذا ليس انعكاساً لشخصية ضعيفة. وبالإضافة إلى إزالة مثير الخوف (القطّ المرعب مثلاً) هناك استراتيجية أخرى تساعد طفلك على تحويل الخوف إلى متعة. ففي المثال الذي ذكرناه عن القطّ يمكنك أن تحمل طفلك وتقول له: «أعرف أن هذا القطّ يبدو مرعباً وكبيرا، ولكنني الآن أحملك ولا يستطيع أن يصل إليك. انظر إليه، أليس لونه البني جميلاً؟ انظر كيف يهز ذيله».

ومما قد يساعد أيضاً تقديم شيء انتقالي مريح للطفل كدمية الدب مثلاً أو غطائه الذي يستعمله، فهذا قد يساعد في تهدئة

النفس. ولا داعي لأن تنفر الأطفال من استعمال مثل هذه الأشياء ما داموا يشعرون بالحاجة إليها. وحين يرون أنهم ليسوا بحاجة إليها سيتركونها جانباً.

كما أنه من الضروري أيضاً أن تتجنب أسلوب تخجيل الطفل لتواجه خوفه. فمثلاً، قد تستثير مشاعر الخجل إذا قلت: «ماذا جرى لك؟ أنت سخيف. لا يوجد أبداً ما يجعلك تخاف. كم أنت ضعيف؟». وهذا الموقف سيعلم الطفل فقط أن ينكر الخوف أو يتظاهر بالرجولة أو يتنمر على مشاعر الخوف. إلا أن هذه الطريقة في تنشئة الأطفال لا تنشئ في الواقع أطفالاً أقوياء. وقد قمت على مدى سنوات بجمع قائمة من الاستجابات القاسية التي يقولها الآباء والأمهات لأطفالهم الخائفين، مع أن النوايا غالباً ما تكون حسنة. ومن ذلك: «كفى أعني كفى. اهدأ. اخرس. توقف عن البكاء وإلا جعلتك تبكي حقاً. لا تقل لي شيئاً عن مشاكلك فلدي ما يكفي منها».

مثل هذه العبارات تزعزع ثقة الطفل بمفاهيمه عن هذا العالم وتجعله يشعر بأن الحماية والأمان مفقودان. واستعمال عبارات مثل: «أنت مخطئ أو سيئ أو غبي أو تتصرف كالأطفال، أو استعمال أي أسلوب آخر في انتقاد الطفل وتخجيله لن يكون من شأنه إلا أن يجعل الطفل يشعر بالحيرة والاضطراب بشأن مشاعره، بل وسيشعر بأنه مخطئ لمجرد أنه شعر بمثل هذه المشاعر أساساً. وهذا سيقتلع تماماً نمو الإحساس بالهوية وتقدير النفس.

وأعود للقصة التي ذكرتها عن عرض الألعاب النارية وخوف ابني منها، فالأفضل في مثل تلك الحالة ألا تناقش أمر استجابة الطفل، ولكن أفهمها وترجمها إلى كلمات، وأتصرف بسرعة لإزاحة الخوف.

وهناك طريقة أخرى هامة لتخفيف الخوف، وذلك بأن ترميه خارج حقيبة الأساليب التربوية. فالخوف ليس حافزاً جيداً على المدى البعيد. (كل وإلا ضربتك) فالخوف يجعل الأولاد يشعرون بالفزع والخشية. كما أنه يقلص عندهم طبيعة البحث عن مثير يحفزهم، مما يعرّض عملية التعلم للخطر. إذ إن ذلك يجعل الطفل خائفاً من الناس والتجارب الجديدة، ويحول العالم في عينيه إلى مكان شرير. وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن يكون الخوف سبباً في الكذب. فعندما يقلق الطفل أو يخاف مما سيحصل قد يكذب ليتجنب النتيجة المفزعة لقول الصدق. إن الخوف عاطفة قوية إلا أن لك تأثيراً كبيراً على كيفية تأثيرها على حياة طفلك النفسية.

ومن أصعب الحالات معالجة عندما يفعل طفلك شيئاً خطيراً، كالجري باتجاه الشارع. ويعتقد كثير من الآباء والأمهات أن استعمال الخوف للتأكد من أن الطفل لن يفعل ذلك مرة أخرى هو الحل الوحيد الفعال. فيمسكون بالطفل، ولربما يتلقى الضرب أيضاً، ويقولون له: «لا تفعل ذلك مرة أخرى. كنت على وشك الموت». إلا أنه حتى في مثل هذه الحالات يبقى من المؤثر أكثر أن تقدم له شرحاً حازماً، ولكن رحيماً، عن قواعد السلوك وعن الخطر بدلاً من ضربه.

وهناك حالة أخرى يستعمل فيها الأبوان الخوف كطريقة لفرض سلوك معين وهي: «خطر الغرباء» إلا أن هذه القضية برمتها قد تعطي نتائج عكس المرجو منها. ففي الوقت الذي يحتاج الطفل لأن يتعلم كيف يقدر العالم ويتأقلم مع حالات وأناس لا يبدون في نظره مأمونين، تأتي الإدانة الشاملة لكل الحالات والأناس والمواجهات الجديدة. وهي طبعاً إدانة مرعبة وغير واقعية، كما أنها تحدّ من قدرة الطفل على الاكتشاف والتعلم.

التغلب على حالات الظلم والعنف

إذا تعرضت أنت أو طفلك للظلم أو العنف، أو وجدت نفسك مضطراً لمشاهدة ذلك يقع على الآخرين، فيتوجب عليك أن تحمي طفلك - ونفسك - بالخروج من تلك الحالة كلها. وبما أن هذه الحالات تكون على الأغلب شديدة التعقيد، والحل المقترح هنا هو حل يسهل قوله، لكن يصعب تنفيذ؛ لذا فإن هناك بدائل: كوجود من تلجأ إليه من الأصدقاء أو الأقرباء، أو الخروج أمام المنزل، أو ركوب الحافلة إلى المدينة. ولكن أهم ما عليك أن تعرفه هو أن البقاء في حالة عنف صدمي ضار جداً لنمو طفلك نمواً سليماً. فللعنف والظلم ثمن عاطفي باهظ.

أما إذا كنت أنت مصدر الظلم والعنف ولا تستطيع التحكم بمزاجك. فيتوجب عليك حينئذٍ أن تطلب المساعدة فوراً. وهذا لا

يعني ألا تغضب أبداً على طفلك، فالأولاد بطبيعتهم استفزازيون واستنزافيون إلى درجة كبيرة، وكل الآباء والأمهات يشعرون بالغضب على الأولاد بين الحين والآخر. ولكن إذا وصلت الأمور إلى حد الخطر والتهديد بالإيذاء الجسدي، فلا بد حينئذٍ من حماية الطفل.

إن ضرب الطفل هو نوع من الرعب حتى لو كان باسم اللعب. وإذا وجدت نفسك تضرب طفلك فهذا يعني أن الطرق البديلة للتعامل مع الحالة قد نفدت من جعبتك، وعليك أن توسع ذخيرة الاستجابات الجسدية والعاطفية.

إن للضرب مفعولاً عكسياً كحافز على السلوك الجيد. صحيح أنك قد تكسب تلبية طفلك الظاهرية لرغباتك، إلا أنه سيمتلئ قلقاً وغيظاً في أعماقه. وأذكر أباً كنت ألقاه دائماً، كان يستعمل حزامه ليؤدب ابنه الصغير، مما جعل الطفل شبه أخرس يخاف من التعبير عن أية انفعالات خوفاً من الضرب. لقد كانت النتائج مدمرة بالنسبة لنمو إحساس الطفل بذاته. كما أن الغضب البركاني المكبوت داخل الطفل لم يكن ليبشر بخير في نفسيته أو علاقاته عندما سيصل مرحلة البلوغ. لكنه بعد أن ساعدنا الأب شيئاً فشيئاً ليرى أنه كان يزيد من احتمال نشوء صراع جدي بينه وبين ابنه، وبعد أن بدأت كفاءته كأب تتحسن، عندئذٍ فقط استطاع أن يبدأ مع ابنه بإصلاح العلاقة بينهما وإصلاح النفوس التي كانت قد تأذت.

فوائد تلبية الخوف

عندما تساعد طفلك في معالجة مخاوفه وإدارتها، وترمي بالخوف خارج حقيبة الحيل التي يستعملها الآباء والأمهات، فإن طفلك سيصبح مكتشفاً جريئاً للأفكار والأماكن والناس. فعندما يتخلص الأولاد من المخاوف التي ليست في مكانها، يصبحون أكثر تفاؤلاً وابتهاجاً، وسيشعرون بسعادة أعمق، وسيخفف خجلهم من مشاعرهم الداخلية. كما أن التأكيد على مصداقية مخاوف الطفل ومعالجتها يعلم الطفل بأسلوب حكيم كيف يحمي نفسه ويكون صادق العواطف.

الخجـل

الخجل هو الشعور بالإهانة والهزيمة والإثم والعزلة

سيلفان تومكينز

إدراك تصور الانفعال، المجلد الثالث

يعبـر الطفل عن الخجل بخفض النظر وتهدل الأكتاف وارتخاء عضـلات الرقبـة وتدلي الرأس. وقد يحـول الطفل رأسـه بعـيداً أو ينظر إلى الأسفل مسدلاً أجفانه. وقد يحمرّ وجه بعض الأطفال. وتبدأ هذه الإشـارة من الخـجل الخـفـيف وتسـتـمـر حتـى تصل إلى خـزيٍ شـديد.

من أقدم الذكريات التي كانت في طفولتي يوم كان أبي وأمي يهينانني ويجعلانني أشعر بأني فظيع. ومن التعابير التي كانا يفضلانها قولهما لي: «حسناً. لا أظن أنك ترى نفسك بطلاً كبيراً بعد كل هذا... صحيح؟» كانا يقولان ذلك لي كلما سببت الفوضى، كأن نثرت الطعام أو أوقعت شيئاً ما.

وأستطيع القول إنني في ذلك العمر، وقد كنت في الرابعة، كنت أقضي الكثير من وقتي أفكر لماذا يعتقد والداي انني أفعل شيئاً سيئاً. انا متأكد بأن أبي وأمي كانا يشعران بالخجل مني. ولو أن أمي سمعت مني هذا الكلام اليوم فستصاب بصدمة لأنها لم تكن ابداً تعتقد انها كانت تؤذيني. غير أن هذا ما تعلمته من أساليب التربية القديمة: «يجب ألا يدلع الأولاد» كانت هذه مقولتها دائماً. وكانت ترى انه يجب مراقبة الأولاد لا الاستماع لهم. فكان علي ان أعيش في صراع مع مشاعر الإثم والخجل وفقدان الثقة بالنفس طوال حياتي. أما مع أطفالي اليوم فأنا حريصة على الا اهينهم او اجعلهم يشعرون انهم سيئون لمجرد قيامهم بأعمال طفولية. وبدلاً من ذلك احاول ان ادعمهم واثني عليهم... هذه الطريقة حققت المعجزات.

إيمان، ٣٢ عاماً، أم لولدين

أحدهما سنتان والآخر أربع سنوات.

يبدو العالم في عيني الطفل كملعب ضخم مخصص للاكتشاف والمغامرة. أما بالنسبة للأب والأم فإنه غالباً ما يكون مكاناً تكمن المصائب في كل ناحية من أنحائه. وتبدو لهما تعابير الاهتمام والاستمتاع مقدمة للفوضى حيث الطعام المنثور والحليب المسكوب والكتب الممزقة والصحون المكسرة. وهنا حيث تجتمع غزارة الحيوية

والنشاط غير المقيد مع رغبات الأب والأم المعروفة في الحفاظ على النظام يبرز شكل محتمل من أشكال الخجل.

الاهتمام + الاستمتاع + التدخل والرفض = الخجل

الخجل

إن الخجل هو إشارة فطرية معقدة. وهناك جدل كبير قائم حول مصدر الخجل ووقت ظهوره. ولست هنا بصدد حل مثل هذه القضايا. وإن ما أرجو هو أن أوضح كيف يعبر الأولاد عن الخجل وما هي نسبة الخجل إلى سائر الإشارات الأخرى. وذلك حتى أساعدك في تجنب سوء التواصل الذي قد يثير مظاهر الخجل المؤذية.

و من الناحية العملية يعد الخجل إحدى الإشارات الفطرية التسع. ومن علاماته: تهدل الكتفين وإسدال الجفنين وتحويل الرأس بعيداً. ويثار الخجل بالتدخل في قطع الإشارات الإيجابية للاهتمام والاستمتاع أو بكبحها. وينتج من خلال ربط غير متلائم بين توقعات الطفل وبين استجابة من يعتني به. ويبدو الأمر وكأن الطفل يسكب الحليب عمداً ويقول: «انظري يا ماما كم يبدو منظر الحليب جميلاً

وهو يسيل من على الكرسي العالي إلى الأرض، وانظري إلى البقع كم هي رائعة!» وترد الأم: «ماذا تفعل؟ توقف عن ذلك. إياك أن تفعل هذا مرة أخرى! انظر إلى هذه القذارة التي سببتها. كم مرة يجب علي أن أنظف؟».

أما من الناحية النفسية فإن الخجل يشكل أساساً للشعور بالدونية والذنب والحياء والجبن. كما أنه يمكن أن يخمد الاهتمام ويوقد المعاناة، وإذا اشتد قد يولّد الغضب. وغالباً ما ترتبط مشاعر عدم التلاؤم والدونية بالخجل. وكما ذكرت سابقاً يثار الخجل عند الأطفال عندما تقابل تعابير الاهتمام والاستمتاع بالرفض أو سوء الفهم من قبل الأب والأم أو غيرهما ممن يعتني بالطفل. وبما أن قدراً كبيراً من نمو الشعور الإيجابي بالنفس يعتمد على الاهتمام والاستمتاع فإن تكرر إثارة الخجل من دون مبرر يؤدي إلى مشاكل في تقدير الذات.

مثيرات الخجل الشائعة

كلما تصادمت اهتمامات الطفل ورغباته مع قيود العالم الخارجي أو قوانينه أو مواقفه تكون هناك فرصة لإثارة الخجل. والخجل بحد ذاته ليس سيئاً بالضرورة. وكما قال المحلل النفسي، مايكل باش، بأن الشعور بالخجل إلى حد معتدل يخبر الطفل (أو البالغ) أن سلوكاً معيناً هو غيرُ مقبول اجتماعياً، فالخجل يقول له:

«توقف! وفكر بالوضع الراهن وانظر ماذا تفعل». إلا أن الطفل قد يشعر بخجل مفرط عندما يقيد الأب والأم تصرفاته، ويحصل هذا عندما يواجهان عن غير قصد سلوك طفلهما بالرفض من خلال انتقاده هو وليس مجرد انتقاد أفعاله غير اللائقة. وعندما يفعلان ذلك يتولد الإحساس عند الطفل بأن هناك عيباً ما فيه هو بذاته، أي أن رغبته في التعبير عن الاهتمام والاستمتاع هي عيب في شخصيته.

إن سوء استعمال الخجل يمكن أن يسبب الأذى للطفل، فمثلاً: إذا دفعت الطفل للخجل من خلال التركيز على الطفل نفسه لا على التصرف غير المرغوب فيه، أو إذا استخدمت الخجل المفرط لتغيير سلوك ما فقد تسبب أذى مدمراً في شعور الطفل بتقدير الذات. فإذا أردت أن تغير سلوكاً ما عند الطفل فبإمكانك أن تستعمل مشاعر الطفل الإيجابية في الاهتمام والاستماع لتوصل إليه رغبتك في تغيير سلوكه. ولحسن الحظ فإن هذا ينجح في معظم حالات السلوك المرفوض. فيمكنك أن تقول مثلاً: «كم هذا جميل؟ انظر إلى الحليب المسكوب على الأرض. يا له من شكل جميل!. ولكن علي أن أقول لك شيئاً، أنا لست مسروراً من تصرفك. أنا أحبك. ولكن ليست هذه طريقة جيدة لنتعرف على الحليب. دعني أريك كيف يجب أن تفعل. عليك أن تمسك بفنجانك بكلتي يديك، وترفعه إلى فمك هكذا بحيث لا يقع. هكذا يكون الشرب. والآن تعال ننظف الأرض. انظر كيف تمتص

الإسفنجة كل الحليب». ومع ذلك، وحتى لو كنت خبيراً ماهراً في التعامل مع تعابير الطفل عن الإشارات، فقد يشعر الطفل بالخجل في النهاية. وهذا جزء من كونه إنساناً. فالقدرة على الشعور بالخجل والتعبير عنه هي استجابة فطرية تجاه انقطاع الاهتمام والاستمتاع. ولنأخذ مثالاً على ذلك. حركة الأمعاء عند الطفل. فبالنسبة للطفل، عندما يبدأ بإدراك ما يحصل، يشعر بأن في حركة الأمعاء متعة رائعة، وليس هناك ما يشعر بالمقت تجاهها، ولا شيء يدعو للإحراج. وفي الحقيقة، له الحق في أن يشعر بالمرح في ذلك. وأيضاً عملية تغيير الفوطة الوسخة والتخلص من البراز وتنظيف المكان، إذا لاحظ الطفل أي تعليق بشأن الرائحة أو شكل الفوطة، فقد يزرع ذلك بذور الخجل من وظائف جسدية في عقل الطفل.

وإن عملية تثقيف الطفل بحد ذاتها يمكنها أن تُرى من أحد جوانبها على أنها عملية غرس مفاهيم اجتماعية للخجل في نفس الطفل. ففي مجتمعنا مثلاً، نرتدي الملابس لنغطي أجسادنا، مما يجعل كشف الجسد يبدو أمراً غير طبيعي عند الطفل، وهذا قد يولّد عنده الخجل. بينما في المجتمعات التي بالكاد يستر فيها الناس عوراتهم تجد الخجل من كشف الجسد ضئيلاً عند الطفل.

وحتى تتجنب إثارة الخجل، عليك أن تضع حدوداً، وتعلم كيفية السلوك، وتغرس شعوراً بالخطأ والصواب دون أن تقضي على الاهتمام والاستمتاع. وبمقدورك أن تفعل هذا، لكن هذا يقتضي منك

أن تكون يقظاً في الفصل بين تعليماتك حول السلوك الذي تريده من طفلك وبين انتقاد الطفل ذاته. فمثلاً عندما تأخذ ابنتك الكتب من الرف وتمزق الصفحات، يستحسن بك أن تتركها تشعر بأن الكتب مثيرة للاهتمام، وأن تعطيها كتاباً خاصاً بها لتنظر إليه. وفي تلك الأثناء تبعدها عن المكتبة. بعدئذٍ يمكنها أن تقول لها إنه لا ينبغي تمزيق الكتب. فالكتب للقراءة. واجلس معها ولتلقيا نظرة على كتابها. وهكذا تتعلم الطفلة الحدود دون أن تشعر أن اهتمامها بالكتب شيء سيئ.

أعرف امرأة تتذكر بالتفصيل تلك المعارك التي كانت تدور بينها وبين أمها حول الطعام المرمي على الأرض تقول: «كلما كنت أرمي بالطعام على الأرض كانت أمي تقول لي: التقطي هذا بسرعة حتى لا تأتي الجراثيم! لقد جعلت الأمر يبدو وكأن مواجهة الجراثيم مهما كانت أمر خطير. لكنني كنت أجلس وأحدق بالأرض لأرى أين هي تلك الجراثيم وماذا تعمل. وكنت أفكر دائماً أنه إذا وقعت قطعة الطعام على الأرض، فالجراثيم تكون قد وصلت إليها ولن يسوء الأمر بترك الطعام على الأرض فلمَ الإسراع في التقاطها؟ ولكن إذا بقيت قطعة الطعام على الأرض لمدة أطول فهذا يعني أنها ستمتلئ بالجراثيم أكثر؛ لأن الجراثيم سيصلها الخبر وتأتي بسرعة إلى الطعام. كنت أريد أن أرى هذه العملية. ولهذا كنت أحدق بالأرض وأنا أتساءل ما هذه الجراثيم؟. وطبعاً لم أستطع رؤية كل هذا؛ لذا، صرت أتعمد أن أصم أذني عن سماع ما تقوله أمي مما يجعلها تغتاظ. لقد جعلتني أشعر

بالحيـرة بين ما هـو صح وما هـو خطأ. ولست أنسـى ذلك أبداً. لقـد تعلمت كيف أنظر إلى تجارب الأطفال في هذا العالم؛ ولذا أنا دائماً أشرح لأطفالي كل ما يجري من حولهم وأوضح لهم لماذا أطلب منهم فعل شيء ما؛ ففي هذه العقول الصغيرة، هناك الكثير من الأفكار التي تستحق الاحترام حتى لو لم نكن نراها، تماماً كتلك الجراثيم الحمقاء التي كانت أمي تخبرني عنها».

و لنأخـذ حـالـة شـائعـة أخـرى يمكنهـا أن تؤدي إلى الشعـور بالخجل: فقد ترمي الطفلة بطعامها هنا وهناك وتنظر إليه بسعادة، بشكله المثير للاهتمام وألوانه المتداخلة. وقد تكون ردة فعلك سلبية فتقـولين: «انظري مـاذا فـعلت! يا لك من طفلـة وسخـة!» أو «كم أنت سيئة! إياك أن تفعلي هذا مرة أخرى». وفي هذه الحالة تشعر الطفلة بأنك تنتقدين فيها اهتمامها بتغيير شكل الطعام، وأن هـذا الانتقاد موجـه إلى طبيـعتهـا الجوهرية. كل هذا في ضـربة واحدة. وبذلك تكونين قد فشلت في فهم عملية رمي الطعام من وجهة نظر الطفلة. فبالنسبـة لهـا الأمر رائع، فهي تستمتع بصوت وقـوع الطبق، وشكل الطعام أو الشراب المسفوح على الأرض، وتدحرج الطعام في كل مكان. وتحدث نفسها مـرة أخرى قائلة: «أريد أن أرى هذا مرة ثانية». وما إن يصل إلى يديها طعام قابل للقذف حتى تقذف به على الأرض. وفي كل مرة تـرمي فيهـا الطعام يتجدد شـعورهـا بالمرح. ولـكنك بعد فترة سترين أن الأمـر قد تحول من مجرد حـادثة وقعت إلى عمل متعمد.

وسترين طفلتك تمد إليك يديها الملوثتين بالطعام وتبتسم بمرح كأنها تقول: «انظري إلى هذا العمل الرائع الذي قمت به». ولكنك لن تري المغامرة الرائعة التي قامت بها، بل ستنفجرين قائلة: «عيب عليك! يجب ألا تهدري الطعام بهذه الطريقة». وهنا تأتي المفارقة الكبيرة بين توقعات الطفلة (لا بد أن الجميع يحب هذا كما أحبه أنا) وبين ردة فعلك.

هذا الحدث العادي الصغير؛ رمي الطعام سيصبح درساً في مقت النفس والشعور بالحرج. وهذا كثيراً ما يثير المعاناة والغضب، وقد يتصعد حتى يصبح مواجهة بين الوالدين وبين الطفل. وعندما يصل الأمر إلى هذا الحد يخرج الأمر كله من اليد ويذهب أبعد مما يتوقع. وينتهي بإيذاء الطفل، والتسبب في صراع مرير يعيشه الوالدان. وهكذا يكون الخجل قوة كبت للمشاعر الإيجابية ومثيراً للمشاعر السلبية.

ويعرف الكثير من الآباء والأمهات ذلك السيناريو الذي يحصل عندما تقدم طفلك لشخص غريب عنه. إذ لا يتوقف الأمر عند شعور طفلك بالخجل فحسب بل شعورك أنت أيضاً بالخجل. وكما قال تومكينز: إذا شعر الطفل بالخجل عندما يقدم أمام شخص غريب، فإن الأب والأم غالباً ما يشعران بالخجل هما أيضاً. فمثلاً: إذا اختبأ طفلك خلف ظهرك أو دفن رأسه في حضنك، بدلاً من أن يكون لطيفاً وودوداً، فقد تميل إلى قول: (إنه طفل طلق عادة. لا أعرف ماذا جرى

له؟). وبعد مرور بعض الوقت عندما يشعر طفلك بأن الخجل قد زال قد يركز اهتمامه على الشخص الجديد ويحدق به بشكل واضح. فتشعر حينئذ بالإحراج من ذلك. وقد يخجلك أن طفلك لا حياء عنده. فتقول له بعد أن ينفد صبرك: «لماذا تنظر هكذا؟» وهنا لا يدري الطفل الصغير ماذا عليه أن يفعل، فكم قلت له مراراً وتكراراً أن يكون حذراً مع الغرباء. وبالتالي انتقدته لأنه كان حذراً. وعندما استجاب لرغبتك بالانتباه إلى الشخص الغريب جعلته يشعر بالخجل بالاهتمام به. ويبدو واضحاً أنه لم يعد يعرف ما هو الصواب حقاً. وبمقدورك أنت وطفلك أن تستمتعا بوقتكما خارج البيت، وذلك إذا عرفت ما يثير معاناته واهتمامه، وتجنبت بعد ذلك أسلوب التخجيل في مثل تلك الحالات

إعادة توجيه السلوك

حتى تخفف عدد المرات التي يعبر بها طفلك عن الخجل، خذ بالاعتبار المقترحات التالية:

- تجنب استعمال الخجل كوسيلة للتأديب أو العقاب. وإليك هذا التوضيح: عندما تكون هناك مشكلة ما، فإن غايتك يجب أن تكون في وضع ضوابط للسلوك وليس مهاجمة شعور الطفل بذاته. وبمعنى آخر: لإنشاء هذه الضوابط، قل لطفلك مثلاً: «أنا أحبك يا صغيري، ولكن لا تتسلق على ذلك الرف». وهذا أكثر فائدة من

قولك: «إنك مثير للمشاكل يا ولد. متى ستتعلم كيف تبعد يديك عن أغراضي؟».

- استعمل المدح وقلل من النقد، فالمدح يعزز السلوك الجيد تعزيزاً فعالاً أكثر من قدرة النقد على إيقاف السلوك السيئ؛ فالطفل بطبعه يحب أن يكون جيداً. وإن ومضة الرضى في عيني الأب والأم هي بمثابة الأوكسجين للطفل. إلا أنك عندما تستعمل الخجل فإنه سرعان ما يولّد المعاناة التي ينتج عنها الحزن والغضب والغيظ والاكتئاب.

- اجعل تركيزك على التصرف السيئ وليس على اهتمام الطفل أو إحساسه بذاته. فإذا ركزت على الصفات الإيجابية للطفل وعلى كيفية تفادي تكرار الخطأ كأن تقول له مثلاً: «أنا أحبك، لكنني لست مسروراً بتصرفك هذا». فسيكون لديك طفل أسعد وحياة عائلية أهدأ. فبإمكانك مثلاً أن تعلمي طفلك ألا يرمي الطعام دون أن تثيري الخجل لديه. «كم يبدو هذا رائعاً حقاً، ولكن يا حبيبي الطعام لك لتأكله وتضعه في فمك وليس لترميه على الأرض. أرجو ألا تفعل هذا مرة أخرى. إليك بعض الحليب. أبقِ الفنجان بين يديك، فالحليب ليس للأرض. فإذا كنت تريد أن تلعب بالسوائل، يمكننا أن نذهب إلى حوض الاستحمام بعد الأكل». وبعدئذ أمسكي بيدي الطفل وهو يحمل الفنجان وحركيه باتجاه فمه. وصحيح أن الطفل لن يتعلم فوراً، ولكن هذا أمر طبيعي. أما إذا

أخفت الطفل أو جعلته يشعر بخجل شديد، فقد تحصلين على طاعة فورية. إلا أن الثمن المدفوع هو ثمن باهظ جداً مقابل نتيجة غير هامة كهذه. إن الأطفال والفوضى يمشيان جنباً إلى جنب. وعندما تكبتين ذلك الميل كبتاً قاسياً فإنك بذلك تجازفين بتقليص أنشطة التعلم والاستكشاف، وتحوّل طفلك إلى ولد كئيب وخائف.

كيف يؤثر الخجل على كل المشاعر

يقلص الخجل من نمو الطفل العاطفي السليم بطرق شتى. فمثلاً، إذا كنت تلوم ابنك باستمرار قائلاً: «كن قوياً. لا تظهر مشاعرك. كن شجاعاً لا تظهر ألمك. لمَ كل هذا الانزعاج لا تكن جباناً». أنت تقول له بأسلوب ما إنه يجب أن يشعر بالخجل من التعبير عن إشارات طبيعية، وإنه سيكسب المدح والثناء على كبت المشاعر. والنتيجة قد تكون مدمرة. فلست فقط قد نسيت أن تصادق على صحة مشاعر طفلك لكنك أيضاً تجازف بجعل الطفل يشعر بأنه لا يستطيع التوافق معك. وهذا قد يدمر عنده الإحساس بالذات وتقديرها. ويقدم لنا تومكينز في كتاباته مثالاً مؤثراً كيف يمكن للخجل أن يسبب خراباً في نظام الإشارات ككل. فرامي مثلاً طفل صغير ودود ولكنه جبان بعض الشيء. وفي ساحة اللعب غالباً ما يكون ضحية تنمر رفاقه. إلا أن هذا لا يغضبه. وفي الحقيقة هذا يجعله غالباً خائفاً تماماً. غير أنه ذات يوم عندما صار الأولاد ينادونه

«صوص» لأنه لا يدافع عن نفسه، تغلب على خوفه وهجم على الولد الذي تنمر عليه. وعندما أرسلت المدرسة تقريراً لوالديه عن الشجار الذي حصل غضب والداه وقالا له: «الأولاد الصالحون لا يتشاجرون. إننا خجلون منك. ما الذي جرى لك؟ أنت أفضل من هذا» بدأ رامي يبكي بحرقة وحزن. لم يعد يتحمل شعور الخجل الشديد. وفي هذه اللحظة وبخه أبوه لأنه يبكي مثل الأطفال الصغار: «لماذا تبكي كأنك طفل صغير. توقف عن هذا». توقف الولد عن البكاء وجلس مع عائلته لتناول العشاء وكانت أول وجبة صحناً من الخضار التي يكرهها. فشعر بالاشمئزاز وكشّر، مظهراً لوالديه فقط أنه أصيب بالغثيان. وهذا أيضاً أزعج أمه فقالت له: «لا تكشر هكذا بوجهك مرة أخرى على طاولة الطعام. ألا ترى أننا لا نفعل شيئاً كهذا؟» تطلّع رامي إلى الصنف التالي الذي كان طعامه المفضل، اللحم المشوي، وللحظة غلبته فرحته بإمكانية الحصول على بعض الطعام الذي يحبه فمد يده عبر الطاولة ليتناول قطعة صغيرة من اللحم من الطبق الرئيسي قائلاً: «أحب اللحم المشوي». وإذا بوالده يقول بحنق: «رامي» وقد حمّل هذه الكلمة كل ما يستطيع من اشمئزاز وإنكار. فما كان من رامي إلا أن غض بصره وأعاد قطعة اللحم إلى مكانها. وأخيراً، وبعد مدة بدت له كأنها دهر، قدمت له قطعة اللحم. وقد تحققت أخيراً آماله في تذوق طعم لذيذ فصاح بعفوية: «هذا رائع!» وهذه المرة شعرت أمه بأن الواجب يقتضيها أن

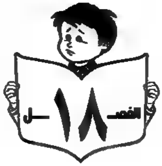
تعلمه آداب السلوك. فقالت له: «رامي كأنك لم تأكل منذ أسبوع». وأيد الأب كلامها بنظراته. وكبت رامي تعبير السعادة وطأطأ رأسه في خجل. وبعد قليل لاحظ الوالدان أن ابنهما قد تهدل في كرسيه وقد عكست وضعية جلوسه استسلامه الكامل لمشاعر الخجل، فسألته أمه: «رامي أين أدبك؟ ليس من الأدب أن تجلس هكذا على الطاولة». فشدّ قوامه وتنبه إلى إبقاء وجهه خالياً من أي تعبير على الإطلاق خشية أن تخونه تعابير وجهه فتكشف عن مشاعر تغضب والديه. ولكن سرعان ما قالا له: «ألا يمكنك أن تكون أكثر لطفاً؟ قل شيئاً». وكانت هذه هي القشة التي قصمت ظهر البعير. فلقد كانت الأوامر تقول له بأن التعبير الفعلي عن كل الإشارات بحد ذاتها وبما ينتج عنها هو سبب يدعو إلى الخجل. ومن ثم قالا له إنه إذا لم يكن معبراً بشكل كافٍ فهذا أيضاً أمر مخجل، ولقد قوبل كل تعبير عن أية إشارة بالإدانة والمعارضة. لقد مهد والداه الطريق لاحتمال نشوء جميع أنواع الأزمات الانفعالية مع أنهما لم يقصدا إيذاءه أبداً. وقد تؤدي به حصيلة هذه الهجمات على مشاعره إلى المعاناة، والغيظ المزمن وضمور الاهتمام والاستمتاع.

إذن عندما يبدو على الأولاد أنهم يسيئون التصرف، تذكر أنه بالإمكان أن يكون الكل سعداء، وذلك إذا عرف الوالدان كيف يحولان المواجهة المحتملة إلى فرصة لإعادة توجيه السلوك نحو الاهتمام والاستمتاع. ولدي مثال هنا: أعرف عالم فيزياء بارز كانت أمه تتعامل

معه بطريقة مميزة عندما يرمي الطعام، إذ كانت تشرح له ماذا يجري حين يرمي الطعام، فتريه كيف أن مسار الطعام المرمي هو نتيجة لقوى ونواقل محددة. بل إنها كانت تناقش معه شكل البقع. ويزعم أن هذا علمه كيف يفهم قانون العلة والنتيجة منذ الطفولة المبكرة، وفتح المجال أمام فضوله في معرفة كيفية حدوث الأشياء. ولربما تكون هذه الأم قد زرعت بذور خبرته في الفيزياء من خلال أسلوبها الذكي في إيقاف سلوك ابنها المشاغب.

فوائد الاعتدال في الخجل:

- تنمية تقدير الذات بخفض الخجل والإذلال إلى أقل حد ممكن.
- يعطي المدح - وهو استجابة تعكس النواحي الإيجابية للعمل - الطفل الصغير والكبير الشعور أن أخطاءه ليست هي خلاصة شخصيته، وأنه لا مشكلة في أن يستكشف ويتعلم.
- تشجيع الاهتمام والاستمتاع.



الاشمئزاز من
الطعم والرائحة

يعد الاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة - من الناحية الحيوية - استجابة تتدخل لتحمي الإنسان من الاقتراب من مواد ذات رائحة ضارة بالصحة، وتدفعه إلى تقيؤ مثل هذه المواد إذا ابتلعها.

سيلفان تومكينز

إدراك تصور الانفعال، المجلد الثالث

يعبر الطفل عن الاشمئزاز بنتوء اللسان والشفة السفلى وانخفاضهما. ويدافع الطفل عن نفسه عادة ضد النكهات المؤذية بالبصاق أو الشعور بالغثيان والإقياء. كما يعبر عن اشمئزازه من الرائحة برفع الأنف مع الشفة العليا. ويدافع الطفل عادة عن نفسه ضد الروائح المؤذية برفع رأسه والتفاته وتغضن أنفه. ويبدأ

الاشمئزاز بدرجة بسيطة كردة فعل إزاء الطعم أو الرائحة المزعجة بعض الشيء ويستمر على التوالي حتى حدّ الاشمئزاز الشديد من طعم أو رائحة لا تطاق.

كان رائف يستمتع بالطعام دائماً. ولم يكن نيّقاً بشأن أنواع مخصصة من الطعام. وبما أن معظم طعامنا في المنزل من الخضار فقد اعتاد عليها دون أية مشكلة. إلا أن هناك نوعين يكرههما حقاً وهما سمك التونا والخردل. وكنت أحاول أن أجعله يتذوق سندويش التونا التي أصنعها أو النقانق بالخردل. ولكن ذلك كان يجعله يغضب تماماً في وجهي مما جعلني في النهاية أتوقف عن ذلك. وبما أنه بدأ يتكلم قليلاً الآن؛ لذا فأنا سعيدة لأنني لم أعطِ الأمر أكثر من حجمه الطبيعي. وحصل منذ أيام أن كنا في زيارة لأحد الأصدقاء. فقدموا لنا سندويش التونا، فالتفت إلي وقال: «ماما إن هذه الرائحة تجعلني أريد أن أهرب بعيداً» فضحكت وقلت: «لا، سنجعل التونا هي التي تهرب بدلاً عنك». وحينئذٍ فكرت كم يكون الأمر صعباً عندما تكون طفلاً ولك موقف صلب حقاً بشأن أمر ما، ولكنك لا تستطيع أن تقوله.

ربا، ٣٧ عاماً، أم لطفل عمره ثلاث سنوات

إن الاشمئزاز من الطعم والرائحة هو ردة فعل فطرية دفاعية ضد تجارب لأحاسيس مزعجة. ولا بد أنك شاهدت هاتين

الإشارتين عدة مرات. فترين الطفل مثلاً يعبر عن اشمئزازه من طعم البازلاء المطحونة التي أطعمته إياها للتو ببصقها. أو ترينه يعبر عن اشمئزازه من رائحة السبانخ التي قدمتها له بإبعاد وجهه عنها.

الاشمئزاز من الرائحة

الاشمئزاز من الطعم

و بعد كل هذا قد لا تجدين لهذين التعبيرين عند الطفل أي معنى لاعتقادك أن طعم البازلاء رائع، كما أنك تحبين رائحة السبانخ. غير أنه من الأفضل أن تتذكري أن ردود فعل الطفل الوراثية إزاء الطعم والرائحة ليست تعبيراً مزاجياً عن موقفه، وإنما هي نتيجة لإشارات مغروسة فيه، ويجب أن نسمح له بالتعبير عنها.

و بالإضافة إلى ذلك فإن الأولاد عادة لا يحبون الخضار؛ لأنها تبدو لهم ذات طعم حاد وغريب. بينما لا يراها الكبار كذلك. وتأتي

محبة نكهات وروائح معينة أو قبولها مع مرور الوقت وبالتدريج. إذ لا يمكننا دفع تلك الساعة الحيوية إلى الأمام. وبمرور الوقت يصبح الأطفال الذين تعرضوا لتشكيلة واسعة من الأطعمة تعرضاً إيجابياً أكثر جرأة على المغامرة في الأكل. ومن المحتمل جداً أن يستطيع الأب والأم اللذان يحبان الخضار إيصال رسالة إيجابية للطفل. بينما الاحتمال أضعف عند أب وأم ليس لديهما ذلك الميل إلى أكل الخضار. بإمكانك إذن أن تجربي تقديم أشياء جديدة، ولكن ليس عن طريق الإكراه. وليكن عندك الإصرار على تجريب هذه النصيحة ولو لمرة واحدة تماماً كما تصرين على تجريب الطعام المرفوض.

الاشمئزاز من الرائحة

فكر بردود أفعالك إزاء النكهات والروائح. فقد يحصل أنك في حياتك كلها وأنت بالغ قد حاول الناس أن يقنعوك بأن نوعاً ما من السمك لذيذ. ولكن لم تنجح أية وسيلة في إقناعك بتغيير رأيك بأنه مقرف. وسواء أكنت بالغاً أم طفلاً فإن التذوق قابل للتوسع والتغير، ولكن برضا الشخص وإرادته. وبالمناسبة فإن كتاب الدكتور سِوس: «البيض واللحم» يعالج فكرة الانتقال من الكره «لا أحب..». إلى محاولة التذوق والمحبة «أنا أحب..». وكما علق الدكتور مايكل باش

بأن الفكرة الأساسية للكتاب هي الانتقال من إشارة الاشمئزاز إلى إشارة الاهتمام والاستمتاع. وغني عن الذكر أن هذه النقلة لها أهمية عظيمة في نطاق التعلم والتعصب والعنصرية، وما إلى ذلك.

كيفية التعامل مع الاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة

إن ما قلناه عن الإشارات الأخرى ينطبق هنا أيضاً. إذن من المفيد أن تصادق على صحة التعبير أولاً، وأن تسمح للطفل بأن يعبر عن اشمئزازه ثانياً، وأن تعمل على إزالة سبب شعور طفلك بالكراهية. أما إنكار ردة فعل الطفل بقولك: «لا تكن سخيفاً. الموز لذيذ» فإن هذا سيجلب ردود أفعال سلبية أخرى كالمعاناة والغضب على الأغلب. فمناقضة ردود أفعال الطفل تنكر إحساسه بالواقع وتقول له بأنه لا يستطيع أن يخبرك بالمشكلة التي هو فيها. وهذا يزعزع إحساسه بالكفاءة ويزلزل الأرضية التي يبني عليها أساس صنع القرار بجميع أنواعه. فهو بحاجة إلى أن يمارس تدريب حاسة الذوق عنده لكي يتمكن من بناء الثقة بأحكامه. وهذا يساعد طفلك على تعلم كيفية إدراك ما يثير اهتمامه ويجلب له السعادة، وتحديد ما يزعجه بالمقابل. ولا نبالغ إذا قلنا إن بناء الصدق العاطفي والشخصية يقوم على مقدرة الطفل لمعرفة ما يحب وما يكره معرفة دقيقة؛ ولذلك عندما تأتي الأمور إلى الاختلاف في الرأي حول التذوق فإنه من

الضـروري أن تدرك اسـتـقـلالـيـة طفلك وتفـرده، وأن تقـبل بالأمـر. فـتـذوقك وردود أفعـالك إزاء الروائح قـد يـختلف بالـنسـبـة لطفلك. وليس لذلك أية أهمية أو مغزى أكثر من كونه اختلافاً أشبه ما يكون باختلاف لون شعرك البني عن لونه شعره الأشقر. وبطريقة أو بأخرى فأنتما مختلفان، ولن تزالا مختلفين.

عندما تتحول الإشارة إلى استعارة

عندما يستعمل الكبار عبارات مثل: «هذا وضع نتن» أو أن حادثة مـا قـد خلفت طعـمـاً مـريـراً في الفم «فـإنهم يسـتـعـملون إشـارات الاشـمـئـزاز من الطـعم والرائحـة استعـمـالاً رمـزيـاً. وتحـصل ترجـمـة الاشمئزاز إلى تعابير نفسية عن آراء معينة ببطء؛ ففي البداية يكون الأمـر مـجـرد كـراهيـة لنكهـات أو روائـح مـزعـجـة. ولكن بمـرور عـام ونصف تقـريبـاً، يربط الأطفـال رأيـاً مـعـيـنـاً بالإشـارة وينمـو عندهم ارتباط نفسي بإحساسهم بما هو مزعج أو كريه بالنسبة لهم. إن عملية التحول هذه من إشارة جسدية محضة إلى استجابة انفعالية هو جزء هام من عملية نمو قدرات الطفل الناشئة على الاستبطان (تفحص المرء لأفكاره ومشاعره والتعبير بالألفاظ والتفكير الرمزي). إذن فإنه أمر أساسيٌ أن تستمر بالإصغاء والانتباه لهذه الإشارات، وأن تسمح للتعبيـر وأن تصـادق على صـحـة المشـاعر وأن تناقشـهـا؛ لأنك بذلك تسـاعد طفلك على بناء أساس فهم عـالمه النفسي فيمـا يحب ويكره

وفيما يثير اهتمامه وما لا يبالي به. وبإصغائك للمشاعر ومناقشتك إياها تعزز أهمية عملية صنع القرار، وتساعد طفلك في صراعه مع ما هو محبوب وما هو مكروه، ليس فيما يتعلق بالطعام والروائح فحسب، بل وبما يتعلق بالأفعال والسلوك في المجتمع أيضاً.

ومما يلفت النظر أيضاً أن الاشمئزاز من الطعم والرائحة قد ينضم فيما بعد إلى مشاعر أخرى لينشئ حالات نفسية أشد تعقيداً. فعلى سبيل المثال: يقترح تومكينز أن انضمام الغضب إلى الاشمئزاز من الرائحة قد يولد الازدراء. تأمل التعبير الذي يقول: «فلان ينظر إلى فلان من رأس أنفه» حيث يترجم مظهر الاشمئزاز الجسدي عند الطفل إلى موقف ازدراء مجازي عند الكبار.

وهناك طريقة أخرى تؤثر من خلالها استجابتك لهذه الإشارات في شخصية الطفل. ويمكن أن تراها في كيفية ردة فعل بعض الناس إزاء رائحة فوطة الطفل الوسخة مثلاً. وإذا علّقت على الرائحة المنفرة التي يسببها خروج غازات من الطفل بقولك مثلاً: «ما هذه الرائحة النتنة يا ولد؟» أو أنك تنفر من وظائف جسدية طبيعية عند الطفل فإن الطفل قد يبدأ بربط الاشمئزاز بجسده ويشعر بأنه شخصياً منفر لوالديه. وهذا بدوره قد يولد المعاناة والغضب والخجل وما ينتج عن هذه المشاعر في ميدان نمو ثقة الطفل بنفسه. ولهذا، فإن أي نقاش حول موضوع الاشمئزاز من الطعم أو الرائحة قد يؤدي

إلى الأخذ بالاعتبار قضايا معقدة مثل المحبة والبغض والتحكم والحدود والاستقلالية وضبط المزاج وغير ذلك.

و حتى في أضيق حدود الاشمئزاز وهو الصلة بين الاشمئزاز وبين الطعم، فقد يكون للأب والأم تأثير كبير على مواقف الطفل، فإذا حوّل الأب والأم الأمر إلى صراع مع الطفل حول إشارات الاشمئزاز، أو إذا فرضا ترجمتهما الخاطئة للإشارات على الطفل فقد يمهدان بذلك الطريق إلى مشاكل مستقبلية منها: صعوبات في ضبط المزاج واضطرابات الطعام وما إلى ذلك.

إن الطعام رمز عظيم للحب والراحة والتربية، فالرغبة في التنويع قد يلبيها الطعام. وعندما يجد الطفل نفسه مضطراً للنضال حتى يكتسب السيطرة على ردود أفعاله الشخصية إزاء الطعام فإن هناك بذور مشاكل مستقبلية تزرع في معارك غير حكيمة حول الطعام. ومرة أخرى نقول: إن أسس التعامل مع الإشارات ينطبق على التعامل مع الاشمئزاز: اسمح للطفل أن يعبر عن الإشارة، صادق على صحة الإشارة، وناقش المشاعر وجوانب الخيارات المتعددة، سواء منها المؤيد والمعارض.

ما بعد الإشارات

عندما يبدأ الكلام وتتحول الإشارات إلى كلمات

إن لاكتساب اللغة أثراً ملحوظاً على تنمية قدرة الطفل على ضبط انفعالاته... وإن تعليم الطفل كيف يسمي المشاعر ويعبر عنها بالكلمات يوجه سلوكه الحركي إلى تعبير كلامي. كما أن لذلك أثراً إيجابياً على تنمية وظائف التفكير والتكامل وتمييز الأماني والخيال من الحقيقة.

تايلور وباغبي وباركر

اضطرابات تنظيم الانفعالات

ينمي التعبير إمكانية التمييز بين الأحلام والحقيقة...

والتعبير يقود إلى علمية تكاملية تنتج اختباراً للحقيقة..

إذا استطاع الطفل التعبير عن مشاعره بالكلام فإنه سيتعلم تأخير تنفيذ العمل.

آني كاتان، ١٩٦١

من الصعب المغالاة في تقدير أهمية مساعدة الطفل على ترجمة مشاعره إلى كلمات، وأقصد تمييز الإشارات التسع تمييزاً لفظياً. فالأطفال يفهمون الكلمات والأفكار قبل أن يستطيعوا التعبير عنها لفظياً بوقت طويل؛ ولهذا السبب هناك عواقب بعيدة لما تقوله للطفل مباشرة، أو لما يقال أمامه. فاستعمال الكلمات المثيرة لاهتمامه، والرواية الصبورة لما حدث، وغياب الغضب، والكلام القاسي، كل ذلك أساسي ليتعلم الطفل كيف يستعمل الكلمات استعمالاً مناسباً وفعالاً للتعبير عن المشاعر والأفكار. فما يسمعه الأطفال يصبح أساساً لما يقولونه وأساساً لمدى ارتياحهم للكلمات. إلا أنهم يحتاجون بعض الوقت حتى يتقنوا استعمالها. ففي البداية ترى استعمالهم للكلمات أقرب لأن يكون فجاً وبسيطاً. فكلمة (كلب) قد تستعمل لتعريف كل الحيوانات بدءاً من القطة وانتهاءً بالفيل. وقد يستعمل لفظاً من كلمتين كـ: «لا أفعل» للتعبير عن أفكار هي ألطف بكثير من ظاهر العبارة كـ: «أرجوك لا تجعلني آكل هذه البازلاء». وفي الحقيقة إن كلمة (لا) أو (الأمر) بالنسبة للطفل هي أقصر طريق للتعبير عن نفسه. إلا أنها تبدو إلى حد كبير مشاكسة من وجهة نظر الأب والأم، ويصعب التعامل معها. لكنك قد تجد من الأسهل عليك أن تتعامل مع التحول إلى الاتصال اللفظي بينك وبين طفلك من خلال أخذ فكرة عن كيفية وصول الطفل إلى الكلام وكيف يستعمله وكيفية ارتباط الكلام بالإشارات التسع.

كيف يمكن للكلام أن يعين أو أن يعيق

عندما يبدأ الطفل بالكلام فإنه قد يستطيع أخيراً أن يزودك بالكثير من المعلومات المفيدة؛ لأنه الآن يستطيع أن يصف مشاعر المعاناة أو الاهتمام بشكل أوضح؛ فالكلمات تعزز قدرة الطفل على التعامل مع الانفعالات وضبط المزاج. (وهذا هو السبب وراء تأكيدي الشديد على أهمية تمييز الإشارات وترجمتها إلى كلمات) وحتى تفهم تماماً مشاعر طفلك التي عبر عنها بالكلمات فإنه من المفيد أن تترجم هذه المفردات الجديدة إلى إشارات ومشاعر، تماماً كما كنت تترجم سابقاً تعابير الوجه وإيماءاته غير اللفظية إلى إشارات ومشاعر؛ فعندما تصغي إلى كلمات طفلك اسأل نفسك: ما هي الإشارات والمشاعر وراء هذه الكلمات؟ معاناة؟ غضب؟ خوف؟ اهتمام؟ استمتاع؟ وهذا ليس سهلاً دائماً. غير أن كثيراً من العلاقات بين الأطفال وذويهم تبدأ بالتأزم حالما يبدأ الطفل بالكلام. إذ ينسى الأب والأم أحياناً أن طفلهما لا يزال يعبر عن الإشارات التسع الأساسية، وكل ما في الأمر أنه الآن يستعمل الكلمات بدلاً من التعابير الجسدية والوجهية والأصوات غير الكلامية. وقد تعني الكلمات للبالغين غير ما تعنيه للأطفال، فالكلمات قد تتحرف وقد تصف وصفاً غير دقيق وقد تخدع، وهذا قد يؤدي إلى إرباك واضح. فالكلمات عند البالغين تحمل معاني قد نشأت من التجارب والمشاعر على مدى الحياة، وهذا هو أحد

الأسباب التي تجعل الأب والأم يحاولان تلقائياً الدفاع عن النفس أمام كلمات طفلهما التي تبدو لهما انتقاديةً أو قاسية، وذلك بدلاً من البحث عن المعنى الضمني كما كانا يفعلان مع تعابير طفلهما عن إشارات ما قبل مرحلة النطق.

و أحياناً يأخذ الأب والأم عبارات الطفل السلبية على محمل شخصي ودفاعي. وهذا يريك الطفل؛ لأنه لا يعرف أنه يجرحك (إلا أن يفهم ذلك من خلال تكرار ردة فعلك) وكثيراً ما ينزعج الوالدان لأنهما يظنان أن الطفل الذي يعبر عن معاناته أو غضبه «كثير الشكوى» أو «يتدلل» أو «لا يحترمنا» وهذا ليس فقط سوء تفسير لما يجري في عقل الطفل، بل إنه: بانتقاد تعبير المعاناة سيشعر الطفل أنه أسيء فهمه أكثر، مما يجعله أشد غضباً. وهذا ما يسمى (الضربة المزدوجة) وإذا تكرر إخبار الطفل بأن تعابيره اللفظية عن إشارات طلب المساعدة هي إظهار لشخصية سيئة: (لا تكن كثير الشكوى) فإن الأب والأم يكبتان بذلك تعبير الطفل عن انفعالاته. وكما قلت سابقاً إن هذا قد يجعل الطفل يشك في قدرته على الإدراك الصحيح لما يجري من حوله والاستجابة له بالشكل المناسب. وعندما نواجه الأطفال دائماً بالتحدي والانتقاد على تعبيرهم عن أنفسهم فقد يصبحون مكتئبين وغاضبين، ويبدؤون بالذبول.

و من الطبيعي والصحي عاطفياً للطفل أن يعبر عن الإشارات بنوعيها الإيجابي والسلبي إزاء أبيه وأمه أو ألعابه أو أي شيء آخر. وهذا ما يسمى «الازدواجية» فعندما يقول لك طفلك بأنك أسوأ أب في العالم فإنه يعبر بذلك عن الجانب السلبي من الازدواجية. وهو قد يعني بذلك: «إنني أشعر بالتجاهل وسوء الفهم والتهميش والهجران». أو «إنني مضطرب بسبب ما حصل وأحتاج لمساعدتك حتى يتحسن شعوري». في حين قد يكون الجانب الإيجابي من الازدواجية كالتعلق والاهتمام والاستمتاع قريباً جداً كلمح البصر. فاستعمال الطفل لكلمات مثل: «أكره» أو «لا» أو عبارات مثل: «لا أحب» أو «لا أفعل» لا يعدو أن يكون ببساطة طريقة يرسل بها الطفل إحدى الإشارات السلبية كالغضب أو المعاناة أو الاشمئزاز. وعندما تكون استجابة الوالدين باستعمال كلمات مثل: «ينتحب» أو «يتذمر» أو «سيئ الأدب» فإنهما يقولان بذلك إنهما لا يحبان طريقة تعبير الطفل عن الإشارات السلبية. وفي خضم هذه المحادثة يحسن بك أن تتذكر أن هذه ليست إلا عملية تعبير عن الإشارات، أي أن الطفل يحاول أن يوصل فكرة عن مشاعره الداخلية الأساسية. فمفتاح الدليل إذن هو أن تسمح، بل وتشجع على التعبير عن جميع الإشارات، وأن تزيد الإيجابي منها إلى أعلى حد، وأن تعالج مثيرات السلبي منها.

المزيد من التحديات والفرص

«كلمات بذيئة» فلنقل أن طفلك الذي بدأت تنمو عنده القدرة على الكلام سواء أكان عمره ثلاث سنوات أم خمس أم سبع نطق بكلمة مثل: «اللعنة!» في أثناء نضاله لفتح علبة الحبوب، حينئذٍ بدلاً من أن تسارعي تلقائياً إلى الرد عليه بعبارة تأديبية، «هذه كلمة بذيئة. مثل هذه الكلمات يجب ألا تقال» لمَ لا تغتنمين الفرصة لتجمعي المزيد من المعلومات من طفلك عما يشعر به وأن تشرحي له حقاً رأيك في استعمال كلمات السب واللعن؟ كأن تقولي له مثلاً: «هذا شيء جديد؟ أين سمعت هذه الكلمة، في المدرسة؟ من ماما؟ من بابا؟» كما يمكنك أن تسأليه عما تعني هذه الكلمة أو العبارة في ظنه. بعدئذ يمكنك أن تتوسعي في تبادل المعلومات بأن تخبريه عن رأيك واعتقادك حول مسألة السب واللعن، وحول استعمال كلمات معينة في البيت أو أمام الناس، وحول أنواع من السلوك الذي يزعج الآخرين. كما يمكنك أن تحتفظي بقاموس قريب من متناول يدك لتستعمليه باستمرار مع طفلك في البحث عن معاني الكلمات التي تتفلت من أفواه الآخرين. فمثل هذه المناقشة والشرح تنقل الكثير من المعلومات، وتفتح مجالاً للحوار بينك وبين طفلك. وعادة ما تفرغ الموقف من الشحن السلبي. وفي الوقت ذاته تستطيعين اكتشاف المثير الذي سبب المشكلة من خلال التشجيع على المناقشة حول الأمر الذي دفعه للنطق لمثل تلك الكلمات، ومن ثم يمكنك مساعدة طفلك لحل المشكلة.

وللأسف ما يزال كثير من الآباء والأمهات يؤمنون بفكرة (وضع الفلفل -مجازياً - في فم الطفل إذا نطق بكلمة بذيئة). وهناك على الأقل مشكلتان في هذه الطريقة.

١- ستثير مثل هذه الأفعال الموجهة إلى الطفل المعاناة والغضب والخوف والخجل. أي الإشارات السلبية التي لا نريد أن نستخرجها في أثناء محاولتنا لإثارة الطفل وإيصال المعلومات إليه.

- يالها من فرصة تعليم ضائعة! فالرسالة التي يفهمها الطفل من طريقة الفلفل هي: (لا تقل ذلك) وهذه الطريقة تضيع فرصة رائعة لتعريف الكلمة والتحدث مع الطفل عن أسباب اعتبارها بذيئة أو أنها تسيء إلى الآخرين، وما إذا كان علينا تجنب استعمالها أمام الناس، ومن يستعملها، وهلمّ جراً. مثل هذا النقاش يعزز التعلم. كما أنه يحظى بالفهم والقبول أكثر بكثير من طريقة الفلفل. إذن، فعندما يتلفظ طفلك بكلمة (بذيئة) في المرة القادمة حاولي أن تلجئي إلى (القاموس) لا إلى (الفلفل!).

إن مساعدتك في التخفيف عن طفلك عندما تتعامل مع إحباطه وانزعاجه لا يعني استسلاماً تلقائياً لمطالبه وتركه يتصرف كما يحلو له دون رقابة. فتحديد سبب الانزعاج والسماح للتعبير عن المعاناة ومعالجة المثير سيختصر عليك الطريق ويحسم الوضع،

كمـا أنه سيـسـاعـد الطفل كي يعـرف أن بإمكانه الحـصـول على مساعدتك وحمايتك. وبمرور الوقت وباستمرارك في معالجة سبب التلفظ بكلمات عدائية، بدلاً من محاولتك كبتها والقضاء عليها سيتعلم طفلك كيف يعدل طريقة كلامه وسلوكه.

إن هدف الوالدين هو في جعل البيت مكاناً آمناً للتعبير عن العواطف بنوعيها السلبي والإيجابي. فإذا كان بمقدورك أن تدع أولادك يتكلمون في البيت عما يشعرون به حتى ولو كان كلامهم انتقاداً لك وغضباً منك، وأن تساعدهم كي يجدوا طريقة لتوجيه تلك الانفعالات والعواطف نحو شخصية قوية ثابتة متزنة، حينئذٍ سيبدؤون بفهم أنفسهم فهماً أفضل، وسيتمتعون بثقة حقيقية بالنفس. وإذا واجهوا بعد ذلك وضعاً ممقوتاً خارج البيت فستكون قدرتهم على التحكم باستجاباتهم وتعديلها، أو الاحتفاظ بغضبهم لأنفسهم، أو التعبير عنه بشكل مناسب قدرة أفضل.

«لماذا؟ لماذا؟ لماذا؟» ومن نتائج تعلم الطفل الكلام أيضاً نتيجة شائعة تدعو للضجر أحياناً، ألا وهي المطالبة المستمرة بشرح السبب، لماذا حان وقت تناول الغداء؟ لماذا الركض إلى الشارع سيئ؟ لماذا يجب علينا أن نرد على الهاتف؟ لماذا لون السماء أزرق؟ لماذا تذهب إلى العمل؟ لماذا؟ لماذا؟ لماذا؟ ومع أن الأمر أحياناً لا يعدو أن يكون مطالبة لا ترحم بجذب الانتباه، إلا أنها في الحقيقة تُعدّ هذه الرغبة بالاستفسار عن كل شيء دليلاً على الأهمية البالغة لإشارة

الاهتمام ودورها في النمو العاطفي والفكري لهذا العقل الفتي. فالدماغ يسعى وراء المثير بلا توقف وهذا شيء أساسي لنموه الصحي، ولذلك فعندما تجد نفسك تطرد التساؤل بإجابة مختصرة «لأني قلت لك ذلك» أو «توقف عن كل هذه الأسئلة» تأمل للحظة كم هو رائع حقاً تعطش طفلك للمعلومات المثيرة وللمحفزات. حريّ بهذا الأمر أن يلقى كل تشجيع، فالربح من ورائه عظيم، إذ إنك تغذي فيه الانفتاح على الاستكشاف والتعلم وتقدير العالم. إذن عندما يمطرك ذلك المكتشف الصغير بوابل من الأسئلة في المرة القادمة حاول أن تقول له: «هذا سؤال كبير» أو «لست متأكداً من أنني أعرف جواب ذلك... دعنا نستخرج الجواب عندما نصل إلى البيت» أكثرْ من استعمال القواميس والخرائط منذ مرحلة مبكرة، فمثل هذه الاستجابات تعلم طفلك أنك تعتقد بأنه من الضروري أن نسأل، ومن المثير للاهتمام أن نفكر. وهذا يساعده على تنمية الميل إلى التعلم وجمع المعلومات وتبادلها.

«اسكت!» كيف بك إذا سمعت طفلك يقول: «اسكت» لأول مرة. قد تكون الاستجابة الطبيعية حينئذٍ أن تقول: «لا تتكلم معي بهذه الطريقة. نحن لا نستعمل هذه الكلمة في هذا البيت» ولكن تعال نرجع خطوة إلى الوراء ونرى ما الذي يجري هنا، وما هي المشاعر المراد إيصالها. فعندما يقول طفل صغير: «اسكت!» فإنه يقصد إخبارك بأنه يعاني، أو ربما يشعر بالغضب. لماذا يشعر بذلك؟

أغلب الظن لأن ما يقال له «التحفيز الوارد» جارح نوعاً ما وقاهر وأكثر مما يحتمل. وسواء أكان الطفل قد تعرّض للنقد أو ُطلب منه تنظيف غرفته أو تشاجر مع إخوته فإنه في نهاية الأمر قد أصبح متألماً وغاضباً، ويريد أن يستجمع ما يستطيع من الكلمات ليرد عليك ويجعلك تشعر بشعوره. ولكن للأسف استجابتك قائلاً: «لا تقل مثل هذا الكلام» رداً على «اسكت!» قد قلصت المعلومات المتبادلة وأفسدت عملية مفيدة كانت ممكنة. فعندما يقول الطفل إذن «اسكت!» فإنه يعبر عن مشاعره وإن يكُ بطريقة لا يحبها الوالدان، مع ذلك فالمفتاح الأول (انظر الفصل الثالث) هو أن تركز على أهمية تشجيع التعبير عن كل الإشارات والمشاعر. وفي الحقيقة عندما يقول الوالدان: «لا تقل مثل هذا الكلام» رداً على «اسكت!» فإن ذلك ما يكون غالباً وببساطة استجابة لـ: «مفتاح ساخن» منذ طفولتهما. إذ يكرران ما قيل لهما وما فعل بهما عندما كانا طفلين. فكيف يمكننا أن نعالج مثل هذا الوضع بشكل أفضل؟ في الواقع يقدم مثل هذا الوضع فرصة رائعة للتعلم لكل منكما أنت وطفلك. حيث يمكنك أن تبدأ بعملية هامة ألا وهي تبادل المعلومات. فهذه فرصة لتعلم ما الذي يشعر به طفلك وضد أي شيء تكون ردة فعله. وفي الوقت نفسه يكون لدى طفلك فرصة ليتعلم بشكل أفضل كيف يترجم مشاعره إلى كلمات، وكيف يفصح عن استجابته للمعاناة بطريقة اجتماعية أكثر قبولاً.

فعلى سبيل المثال: عندما يقول طفلك: «اسكت!» تماسكْ وقل شيئاً كـ: «يبدو أنك منزعج وغاضب تماماً». اسكت «لن تعينني في فهم المشكلة. تعال نتكلم عن المشكلة» وحينئذٍ أو ربما فيما بعد إذا كان كل منكما بحاجة إلى أن يهدأ يمكنك أن تناقش المشاكل المرتبطة بـ: «اسكت!» سواء خارج البيت أو داخله. إذن في المرة القادمة التي يقول فيها طفلك «اسكت!» لمَ لا تكون استجابتك بأن تقول: «دعنا نتكلم عن ذلك؟».

إن القضية الرئيسية هي أن تستخدمي التعبير عن المشاعر لتبدئي نقاشاً أشبه ما يكون بعملية تعلم، أنت منه وهو منك. كما أنك بذلك تعلمينه بأن بإمكانه أن يناقش معك حتى أحرج المواضيع.

«**لا تتدخل فيما لا يعنيك**» كثيرون من ما سمع هذه العبارة وقالها؟ فقد تجد من الضروري أحياناً أن تذكّر صغيرك بحدوده، وأن يبقي يديه بعيداً إلا عن أشيائه الخاصة. وربما على الأخص عندما يتشاجر مع إخوته. غير أن عبارة: «لا تتدخل فيما لا يعنيك» كثيراً ما يرددها الأب والأم في وجه فضول طفلهما السليم. وقد تأتي النتيجة كالتالي: يثار اهتمام الطفل في البداية فيسأل سؤالاً يربك الوالدين أو يحرجهما أو يضعهما في حالة دفاعية، فيكون الرد بإطلاق هذه العبارة: «لا تتدخل فيما لا يعنيك». وبكلمات أخرى: «لا أريد التكلم معك عن هذا الأمر» أو «يجب عليك ألا تكون فضولياً بهذا الشأن» أو «لا يعجبني اهتمامك بهذا الموضوع».

وما الذي يحصل عندما ينقطع اهتمام الطفل وفضوله؟ الخجل ونقص تقدير الذات. وعلاوة على ذلك: ضياع فرصة للتعلم، إذ إن الطفل يستعمل الكلمات ليعبر عن اهتمامه بشيء ما، فاتحاً بذلك المجال لإمكانية تبادل المعلومات والتعلم.

وقد قام بعض الأصدقاء بالتمثيل لهذه المعضلة تمثيلاً لطيفاً من خلال قصة ذكروها لي عن مدير بارع بالشؤون المالية في شركة ضخمة جلس يتكلم مع ابنته البالغة من العمر ١١ سنة فجرّهما النقاش نحو الشؤون المالية للأسرة. فبدأت الفتاة تسأل أسئلة نحو: كم يكسب والدها في الشهر، وكم تبلغ ممتلكات الأسرة؟ فكان جواب الأب في النهاية: «لا تتدخلي في ما لا يعنيك» ولم يعد يريد التكلم أكثر عن الموضوع أكثر. يا لها من فرصة ضائعة! كان من الممكن له أن يستغل هذه الفرصة الرائعة ليبدأ بتبادل المعلومات، ويعلم ابنته شيئاً عن المال وكيفية اكتسابه واستثماره، وكيف يجب أن تكون نظرتها له، وما إلى ذلك. وكم كان هذا الأب مدرساً رائعاً، فهو يعلم الكثير عن المال ولديه معلومات قيمة يمكن أن ينقلها. بعض الناس يهمهم الحفاظ على خصوصيات العائلة في مثل هذه القضايا، إلا أن الطفل عادة ما يحترم طلب والديه بألا يناقش أموراً معينة خارج البيت. إن فضول الأطفال، بما في ذلك اهتمامهم بالأمور المالية والوظائف الجسدية كثيراً ما يثير قلق الأب والأم. ولكن تقريباً ليس الوقت مبكراً لتبدأ بمشاركة طفلك الحديث ومساعدته ليتعلم عن هذه

الأمور ما دام استهلاله للنطق والكلام سيقوده حتماً لمثل هذه الأسئلة. إن فهمك لإشارة الاهتمام عند طفلك سيعزز من عملية التعلم وسيؤدي بك لإعادة النظر في موقف: «لا تتدخل فيما لا يعنيك».

فهم الرسالة من وراء كلمات الطفل

لم أكن أسمح لابني الصغير بالجلوس في المقعد الأمامي للسيارة حتى ولو لمسافة نصف كيلومتر خوفاً عليه من أكياس الهواء الطارئة في السيارة. فكان هذا يغضبه أحياناً، فيقول لي بين الفينة والأخرى: «بابا! أنت أناني» فيكون جوابي: «أنا أحبك جداً، ولا أريدك أن تتأذى. فلنفرض أن غزالاً قفز على الطريق فجأة، أو أن حادثاً ما حصل فستؤذيك أكياس الهواء الطارئة. ونحن لا نريد أن يحصل هذا. ولهذا أضعك في المقعد الخلفي لأني أحبك وأهتم بك». إن هذا الكلام لن يخفف من رغبته في الجلوس في المقعد الأمامي. إلا أنه قدم له شرحاً هدأه بعض الشيء. بالإضافة إلى أنني كنت أحاول أن أتحدث معه عن المعنى الضمني الذي يقصده. وهو: «أنت تراني صغيراً على الركوب في المقعد الأمامي» فكنت أعالج هذا بقولي: «يوماً ما ستصبح أكبر مني وأطول. وستكون قد كبرت بأشياء كثيرة، وستمضي بقية حياتك في الركوب في المقعد الأمامي». وهذا يجعله يعرف أنني لم أفهم إحباطه ونفاد صبره فحسب، بل إن هناك أملاً بأنه يوماً ما سيكبر ويحقق ما يريد.

و لعله من المفيد أن يفكر الآباء والأمهات كيف يكون الأمر بالنسبة للطفل بأن يتخيلوا أنفسهم في الموقف ذاته وهم يسعون إلى الاستقلالية. ويدرك الأطفال أنهم صغار وليست لهم أية سلطة في هذا العالم من حولهم؛ لذا فمن الطبيعي أن تشمخ أنوفهم استياءً من هذا الواقع الموروث، وذلك حتى يكبروا. أما بالنسبة لنا نحن كآباء وأمهات، فنحن نريد منهم أن يسعوا دائماً وأبداً ليكونوا كباراً ومستقلين، وفي الحقيقة، نحن نبلغهم الكثير من الرسائل التي تحثهم على أن يتصرفوا كالكبار. إلا أنهم لا يستطيعون دائماً إدارة الموقف مما يجعلنا نمنعهم خصوصاً من الأعمال التي تخص البالغين، وذلك من أجل سلامتهم. ومنذ أولى المراحل المبكرة وعبر المراهقة تجد الأطفال عالقين في هذا المأزق الثنائي. فعلى الأب والأم أن يدركا هذه الحقيقة في حياة أطفالهم وأن يكونوا حساسين للإحباط الذي تثيره هذه الحقيقة.

كيف تساعدين طفلك الرضيع حتى يصبح تواقاً إلى الكلام؟

ليس الوقت مبكراً أبداً لتبدئي بتعريف طفلك الرضيع على اللغة، فمنذ البداية استمعي له وتكلمي معه في كل مناسبة، تكلمي معه في أثناء إرضاعه أو إطعامه، أو عند تغيير فوطته، أو استحمامه. غنّي له وأصدري أصواتاً مختلفة بلا معنى وتكلمي

بوضوح مستعملة لغة البالغين. وعندما يصدر أصواتاً تكلمي معه عما تظنين أنه يقول، ففي هذه المرحلة تتألف معظم أصواته من الهديل والاهتياج والبكاء.

و في الأشهر الأولى من عمر الرضيع لديك فرصة لتعرفيه على روعة الأصوات والكلمات. ومنذ البداية سيعبر طفلك عن الإشارات باستعمال تعابير الوجه والأصوات. فأشكال البكاء تعني الجوع والغضب والألم. بينما تدل القرقرة والهديل والثرثرة على السعادة. ويكون ميدان الطفل في هذه المرحلة جسده. حيث يقضي الساعات في تفحص أصابع قدميه ويديه، فمثلاً: اغتنمي فرصة افتتانه بجسده لتسمي له أصابعه وقدميه وركبتيه وأنفه، بينما تلمسينها لمساً لطيفاً. وفي هذه المرحلة أيضاً استعملي إشاراته الصوتية الأساسية وقلدي الأصوات التي يصدرها، كأن تغني له الكثير من الدندنات التي تهدئه، أو تلعبي معه بالدمى التي تصدر أصواتاً مثيرة للاهتمام كالخشخيشة، أوتستمعي له وتتكلمي معه.

وعندما يكبر الطفل قليلاً تزداد فرص اللعب والتفاعل معه. ابدئي بألعاب كأن تختبئي مثلاً وتظهري له فجأة من خلال ثقب أو فتحة مع إصدار صوت ملفت لانتباهه، وغير ذلك. لا تخجلي أبداً من كلمات أو تصرفات تتفاعلين فيها مع طفلك. كما يمكنك أن تعرّفيه على فكرة إنشاء حوار أخذٍ وردٍّ: أعطي الطفل أشياء يمسكها بيده وسمّيها، ثم اطلبي منه أن يعيدها إليك. وتتألف

معظم أصوات الطفل في هذه المرحلة من الثرثرة، وتتضمن أصواتاً من حرفين: حرف علة وحرف عادي.

و يستطيع طفلك أن يفهم كثيراً مما تقولين قبل أن يستطيع الكلام بوقت طويل. يمكنك إذن أن تتكلمي مع طفلك على نطاق واسع من المواضيع والأفكار. لا تمسكي عن الكلام ظناً منك أنه ما يزال صغيراً جداً. اطرحي عليه أسئلة واشرحي له كيف تعمل الأشياء، وتكلمي معه عما حصل أمس، أو ماذا تخططين للغد. صفي له ما ترين بالتفصيل وأعطيه الفرصة ليتكلم معك بدوره أيضاً. اصغي له واجعليه يشعر أن ما يقوله هام. سيلزمك الصبر والخيال حتى تجدي المعنى لمفردات الطفل الرضيع. ولكن من الضروري أن تشجعيه على الكلام قدر ما يستطيع وكلما وجدت الفرصة لذلك.

قد تبدو فكرة قراءة الكتب المحببة للطفل مراراً وتكراراً مملة للكبار، إلا أنها بالنسبة للطفل متعة رائعة. كما أنها تساعده على تعلم استعمال الكلمات وتعلمه القراءة في النهاية. وبالإضافة إلى ذلك ستجدين في هذا وقتاً مناسباً لتعلمي طفلك مفهوم الأخذ والعطاء، وذلك عندما تشاركينه الأفكار والكلمات وتلعبين معه وتستعملين معه أسلوب المحادثة بالأخذ والعطاء، بأن تعطيه شيئاً وتسميه له، ثم تطلبي منه أن يعطيك إياه.

ويبدأ الطفل بشكل عام بالكلام أحياناً في حدود الشهر الخامس عشر وحتى الشهر الثامن عشر، ولكن ثمة اختلافات وتفاوتات كبيرة بهذا الشأن. فقد يبدأ الطفل بالكلام في عمر أكبر وقد يتأخر. وفي الوقت الذي تتفتح فيه مهارات اللغة، قد يكون من المفيد بشكل خاص أن تقصي على الطفل بعض القصص، بينما تشيرين إلى الصور وتجعلين الكلمات تبدو حية من خلال المبالغة في الأصوات وتعابير الوجه. شجعي طفلك على استعمال الكثير من الكلام الطفولي واللغة المنبثقة ليتواصل معك. استجيبي لثرثرة الطفل بمحاكاة الأصوات الصادرة عنه، ومن ثم التوسع في الكلام حول معناها، مستعملة اللغة لتحديد الكلمة الصحيحة التي تدل على الأشياء والأفعال. وخلال هذه الفترة يصبح التواصل خليطاً من الإيماءات والأصوات والكلمات التي تستعمل ككل لتعبر عن الإشارات الأساسية التسع للاهتمام والاستمتاع والمفاجأة والمعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة. وسيبدأ طفلك بإصدار أصوات تتألف من مقطعين كـ «دادا» و«ماما» ويستجيب لتوجيهات بسيطة.

وفي الوقت الذي ينضج فيه الأطفال، يبدأ إحساسهم بالزمان والمكان يتسع. ففي الفترة بين سنة وثلاث سنوات، يمكنك أن تتكلمي مع الطفل عن أحداث حصلت في الماضي أو ستحصل في المستقبل. ناقشي معه أحداث اليوم. وهذا ليس فقط سيساعده في

توسيع مفرداته، بل سيعطيه الفرصة أيضاً ليوصل إليك شعوره عن وقته الذي قضاه في الملعب أو في محل البقال. وستعرفين الكثير عن نظرته للعالم من خلال طرح الأسئلة عليه والإصغاء لأجوبته.

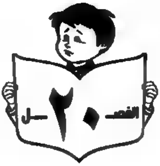
عندما تتكلم الأفعال

عندما يصبح طفلك أكثر استقلالية وحرية في الحركة والتجول سيبدأ باستعمال أفعال صريحة ليعبر عن عواطفه تماماً كما يستعمل الكلمات. وهذه القدرة الجديدة لديه للتعبير عن مشاعره من خلال الأفعال والكلمات تجعل إشارات طلب المساعدة (المعاناة والغضب والخوف والاشمئزاز) تبدو أكثر عدوانية وتحدياً. فقد تفاجأ أو تصاب بالذعر عندما تراه يضرب أو يبصق أو يركل أو حتى يعض. ومع أنه يتوجب علينا أن نحتوي هذه الأفعال ونوقفها إلا أنه في غمرة ذلك سيكون من المفيد أن نحدد الإشارات التي تعبر عنها هذه الأفعال ونترجمها إلى كلمات تميزها. ويكمن التحدي في أن تتذكر أن تستجيب لهذه الإشارات تماماً كما كنت تفعل سابقاً، بأن تسمح للتعبير عن الانفعال، وفي الوقت ذاته تسارع إلى إزالة سبب المعاناة وتقترح طرقاً بديلة للتعبير عن المشاعر.

إنك تستطيع أن تستغل المرات التي يقوم فيها طفلك بأفعال سلبية كفرص لتعلمه كلمات يمكن أن يستعملها كبديل عن

التصرفات الجسدية. فبدلاً من أن تقول له: «لا تفعل هذا» يستحسن أن تقول: «يبدو أنك غاضب مني. هل لأني لم أسمح لك بتناول البسكويت قبل العشاء؟» فتعريف المشاعر والأفعال ووصفها بكلمات يساعد الطفل في الانتقال إلى طرق أكثر نضجاً في معالجة الانفعالات والعواطف.

وثمة فكرة أخرى: قد تميل لسؤال الطفل: «لماذا فعلت ذلك؟» مثل هذا السؤال قد يبدأ حواراً مفيداً أحياناً. ولكنه غالباً لن يوصلك إلى نتيجة؛ لأنه على الأغلب لا يستطيع الأطفال أن يقولوا لماذا فعلوا ذلك الشيء؛ لأنهم لا يمتلكون بعد إدراك الذات اللازم للإجابة على مثل هذا السؤال. وبدلاً من ذلك يمكنك أن تقترح عليه بلطف سبباً أو أكثر، وتساعده في محاولة الربط بين الشعور وبين الكلمات التي يمكن أن تشرح له ذلك.



تأملات حول التأديب والحدود

يعالج جزء كبير من هذا الكتاب في جوهره قضايا التأديب ووضع الحدود وتوفير النظام. ولا تستغرب إذا قلت لك إن بإمكانك معالجة قضايا التأديب معالجة سهلة وملائمة إذا فهمت الإشارات واستجبت لها كما بينت لك في هذا الكتاب. وذلك بأن تزيد إشارات المرح إلى أقصى حد ممكن، وتلبي إشارات طلب المساعدة، وتسمح بالتعبير عن جميع الإشارات إلى حد معقول.

ولكن كثيراً من الآباء والأمهات يشعرون بالقلق حول موضوع التأديب. فتراهم يتساءلون ما هو التأديب الجيد وكيف ومتى نستعمله لنوجه الطفل؟ حتى إنهم قد يظنون أن العقاب هو الطريقة الوحيدة التي تعلم الطفل دروساً هامة في الحياة. ويعتقدون غالباً أن كل هذا الاهتمام بإشارات الطفل وهذا التأكيد على تشجيع التعبير عن الإشارات والمصادقة على صحتها ليس إلا إفساداً للطفل بطريقة أو بأخرى. ولا يعني التأكيد على أن التأديب

يتطلب عملية مستمرة في ضبط الانفعالات والتعلم أكثر من كونه شيئاً مفروضاً. وهذه العملية تتطلب تركيزاً ليس على السلوك فحسب، بل على عالم المشاعر الداخلي، فالمشاعر تقود إلى السلوك.

وإن أفضل طريقة لتعليم تأديب النفس وإدراك الحدود هي من خلال الفهم والتفاعل والقدوة. وليس من خلال العقاب. إن مبادئك حول معايير حسن السلوك يجب أن تنعكس على كيفية سلوكك أنت، وكيفية تهذيبك لنفسك، وكيفية تعاملك مع طفلك. ومن أهم الصفات التي تساهم في إنشاء شخصية مؤدبة: اللطف والصبر والكرم والمدح واللباقة في الحديث (نعم على الوالدين أن يقولا: من فضلك وشكراً) والاعتراف بالخطأ والاعتذار إذا اقتضى الأمر والإصغاء وتحمل المسؤولية والإذعان للاسترضاء. فإذا تخلقت أنت بهذه الصفات فإن طفلك سيقلدك بحماس كبير، وسيتعلم منك طريقتك في السلوك. وهذا يبدو تعريفاً آخر للتأديب مع اختلاف بسيط.

ولعل مفهومك عن التأديب هو أنه فرض لقوانين معينة على الطفل ومعاقبته عندما يخالفها. إلا أن صراخك على طفلك عندما يرتكب خطأً ما في المطعم أو عندما يبكي من التعب أو عندما يرفض أن يشارك طفلاً آخر بألعابه لا يحقق لك التأديب الجيد. وطبعاً بالتأكيد لن تحقق العقوبة الجسدية ذلك أيضاً. فأفضل تأديب إذن يتمثل في عملية تقوم بها أنت وطفلك لمعرفة العالم النفسي لمشاعره وضبط انفعالاته، وبالتالي مساعدته في ملاءمة سلوكه وأفعاله مع العالم الاجتماعي.

لماذا لا ينفع الضرب؟

بغض النظر في أي مكان من الجسد يضرب الطفل فإن الضرب يبقى ضرباً. وإذا لم يكن ضرب الطفل خطأً فلا شيء خطأ إذن. وإذا كنا نريد لأطفالنا عندما يكبرون أن يكونوا سعداء وأهلاً لتحمل المسؤولية وأن يتمتعوا بقدرات جيدة فإن الإصغاء لهم والكلام معهم واستعمال الكلمات بدلاً من الأفعال وفهم الانفعالات والعواطف من وراء التصرفات هي استراتيجيات أنجح من الضرب بكثير في تحقيق ذلك. وإن الذين يضربون أطفالهم قد نفدت البدائل المتوفرة لديهم وعجزوا عن التواصل معهم بالكلام والمثل، هم أنفسهم ليسوا بمؤدبين. بالإضافة إلى أنهم يعلمون بذلك أطفالهم أنه ليست هناك طريقة حكيمة لمعالجة المشاعر المتأزمة.

إن البيت الذي يستعمل فيه الإيذاء الجسدي أو الشفهي لفرض السلوك من شأنه أن يؤثر على الطفل تأثيراً سلبياً من عدة نواحٍ. فقد يجعل الطفل خوافاً انطوائياً وغير واثق من نفسه، أو قد يخرج طفلاً متنمراً يقلد سلوك والديه فيزعج بدوره الأطفال الأضعف منه ويبرز حاجته للقوة وسيطرته على الآخرين من خلال أفعال مسيئة ومعادية للمجتمع. إلا أنه مهما كانت ردة فعل طفلك على التأديب القاسي، تأكد من أن هذه ليست هي الطريقة التي تجعل من طفلك أفضل شخص يمكنه أن يكونه.

إن الكثير من المشاكل تنشأ من جراء الضرب أو الصراخ على الطفل، أولاً: قد تثير بذلك نزعة الطفل لتقليدك ومحاكاة سلوكك. أي أن رغبته في أن يكون مثلك قد تجعله، إذا ضربته أو صرخت عليه، يحاكي تصرفك ويستجيب استجابة مماثلة في ظروف مماثلة؛ فالأطفال غالباً ما يفعلون ما يفعل بهم.

وثانياً: إذا عاقبت الطفل عقوبة جسدية فإنه سيظن بأن الضرب هو الاستجابة المناسبة لمعظم التحديات الخارجية أو الإزعاجات النفسية كالإحباط أو الغضب أو الخوف أو الخجل.

وثالثاً: يؤكد الضرب على الأفعال بدلاً من حسن اختيار كلمات معبرة.

إن تعلم كيفية تحويل الأفعال إلى تعبيرات عقلانية شفوية هو جزء هام من عملية النمو العاطفي السليم؛ لأنه يساعد الدماغ في وضع رموز ـ كلمات ـ متعددة للمشاعر والإحباطات، بينما لا تساعد الأفعال والاندفاعات الخارجة عن السيطرة على تحقيق ذلك. كما أن استعمال الكلمات للتعبير عن تأزم المشاعر يسمح لطفلك بأن يدرك أن هناك طرقاً عديدة ومختلفة يمكنه من خلال التعامل مع التعبير عن النفس وإدارة الانفعالات والعواطف. كما يسمح لدماغه بأن يكون أكثر سرعة وذكاء في التكيف مع حالات مختلفة. وبالطبع، لا بد من حين إلى آخر من صب الكلمات والأفكار في قالب الأفعال للتأكيد على عمل ما أو جعل شيء ما يحصل. غير

أنك مع الأطفال، الصغار منهم والكبار، تحتاج إلى أن تريهم كيف تترجم الأفعال والاندفاعات إلى كلمات معبرة مناسبة. إذن فالبديل الأسلم والأكثر فعالية عن الضرب (أو الصراخ) هو أن تساعد طفلك في تنمية التأدب من خلال تعليمه ما هو السلوك اللائق وما هو غير ذلك. وذلك بأن تساعده في معرفة كيفية التحكم باندفاعاته، وكيفية القبول بتأجيل الإشباع، وأن تساعده في تنمية إحساسه السليم بنفسه (وهي سمة ذات فائدة، خاصةً عندما يصبح مراهقاً؛ لأنها تساعده على رفض ضغط رفاقه السلبي وإغراءاتهم المدمرة).

وصحيح أن التوصل لمعرفة كيفية عمل كل هذا ليس بالأمر السهل. إلا أنه يعتمد على المبادئ ذاتها التي ترشدك في الاستجابة إلى إشارات الطفل. ومرة أخرى نكرر الأسس التي تقتضي التشجيع على التعبير عن الإشارات. وذلك بزيادة إشارات المرح إلى أقصى حد وتلبية إشارات الاستنجاد ومعالجة أسبابها، والانتباه إلى كلامك وسلوكك؛ لأن طفلك لا بد أنه سيقلدك. كما يمكن لهذه الأسس أن تصاغ بطرق مختلفة، وأن تعزز بأعمال أخرى. فعلى سبيل المثال؛ تذكر أن المدح يجدي أكثر من النقد؛ لذا، ابذل جهدك في تشجيع السلوك الجيد. وابحث عن سبب (التعب أو الجوع أو الألم) السلوك (السيئ) وعالجه. وغذِّ تقدير طفلك لذاته وثقته بنفسه من خلال الاهتمام بمشاعره واحترامها.

عندما «لا!» تعني لا

إن هدفك هو أن تعلّم بالقدوة والفهم، وليس بالعقوبة. إلا أنك في بعض الأحيان قد تضطر للتصرف بسرعة وخفة لتحمي طفلك. فعندما يندفع ابنك إلى الشارع فإن الوضع المباشر عاجل جداً. إلا أنه حتى في مسائل حياة أو موت كهذه تحتاج إلى خيار حكيم في كيفية إيصال فكرة: (لا تركض إلى الشارع) إلى الطفل، وماذا عليك أن تقول بعد ذلك. بإمكان الرعب أن يفرض نوعاً من السلوك، لكن ليس بإمكانه أن ينشئ طفلاً يعرف كيف يثق بقدراته الخاصة في صنع القرار. وهذا أساس ضروري لتأديب النفس. إن الخوف وحده لا يعين الطفل على تصنيف الحوافز المثيرة للاهتمام أيها خطر وأيها آمن، ولماذا؟. لذا، فإنني أقترح أنه حتى مع الطفل الصغير بعد أن تبعده عن الأذى وتكون الأمور على ما يرام، أن تقدم له شرحاً لتصرفك: «إن الذهاب إلى الشارع خطر. يمكنك أن تتأذى كثيراً. ولا أريد لذلك أن يحصل أبداً. لقد غضبت لأنني كنت خائف عليك. صحيح أن الشوارع والسيارات مثيرة للاهتمام، لكنها خطرة جداً ويمكن أن تؤذيك». وبذلك ستحصل على نتائج أفضل، وسيكون الطفل أقدر على صنع قرار مسؤول بخصوص حمايته. وذلك إذا تكلمت واستمتعت بدلاً من الصراخ، واستعملت أسلوب الكلام لإيصال الفكرة بدلاً من الأفعال القاسية.

عندما تكون متوتراً جداً

لنفرض أن طفلك قام للمرة الرابعة بإخراج كل أغراض الخزانة بالرغم من نصحك له بأن يتوقف. أظنك ستشعرين برغبة في صفعه على يديه، ووضعه في سريره، أو على الأقل ستصرخين عليه. لكن حاولي أن تفكري مرة أخرى. إن الأطفال الصغار منهم والكبار ليسوا سيئين لمجرد أنهم يقومون بأفعال تمردية. فهناك الكثير مما يجري في مثل هذه الحالات. فالأطفال لا يعرفون أن هناك فرقاً جوهرياً بين التعبير عن اهتمامهم بالكتاب بالنظر إليه، وبين التعبير عن ذلك بتمزيق صفحاته. كما أن اكتسابهم القدرة على التحكم باندفاعاتهم يأتي ببطء، ويعتمد الجزء الأكبر من نجاحهم في هذه العملية على تحكمك أنت باندفاعاتك. إنهم عنيدون، لا سيما وأن شخصيتهم ما تزال في طور التشكل؛ لذا فهم يحاولون أن يعرفوا أنفسهم ويعرفوا كيف يتأقلمون مع هذا العالم. فيجربون اختبار الحدود، ويحبون أن يستفزوك حتى يروا ما هي ردود أفعالك. ولذلك إذا أردت أن تعلمي ذلك الطفل قوانينك وتطالبيه بكبح عناده فلا توبخيه أو تصرخي عليه بالأوامر؛ لأن هذا قد لا يكون الطريقة الأكثر فعالية في تعليم الطفل كيف يميز بين الأفعال الجيدة وبين الأفعال السيئة.

إن مفتاحك هو أن تسمحي بالتعبير عن إشارتي الاستمتاع والاهتمام. وفي الوقت ذاته ترشدي الطفل إلى طرق بديلة للتعبير

عن هاتين الإشارتين. فإن بدأ طفلك مثلاً بتمزيق صفحات الكتاب فقولي مثلاً: «أعرف أن تمزيق الصفحات ممتع، إذ نحصل على عدة أشياء من شيء واحد، كما أن صوت التمزيق جميل... ولكن لا يمكننا تمزيق هذا الكتاب. تعال نرفعه عالياً حتى نستطيع قراءته كما يجب. انظر إلى هذه الأوراق الملونة. تعال نلعب بها بدلاً من ذلك. وأنا سأضع الكتاب بعيداً حتى تستطيع قراءته فيما بعد». وإذا حصل وأن دخلت الغرفة بعد ذلك فوجدت الكتاب قد مُزق فإن الوقت يكون متأخراً على التدخل، فلا تصرخي؛ لأن الطفل لن تكون لديه أدنى فكرة عن سبب كل ما تقولين أو تفعلين. والحقيقة هي أنك إذا تركت الطفل وحده فإن الفوضى ستعم المكان، ولن يسعدك أن تري ما يحصل بعد ذلك. فهل هذا خطأ الطفل؟ ليس بالضرورة. لأن دماغه يعمل بمقتضى ما زُوِّد به: البحث ما يثير اهتمامه. فإن تمزق الكتاب وأنت خارج الغرفة فإن الطريقة الوحيدة الفعالة لإنشاء التأديب هي أن تقولي: «يا إلهي! انظر إلى الكتاب!. لن نستطيع قراءته بعد الآن لأنه تمزق. هذا الكتاب للقراءة. وبما أنك مزقته فلن أعطيك كتاباً آخر للقراءة حتى تصبح أهلاً لاستعماله كما يجب. وإذا رغبت أن تلعب بالورق مرة أخرى فسأعطيك كراسة الرسم». فإن أداء الدماغ سيكون أفضل بمزيد من المعلومات. وحتى الطفل الذي لا يستطيع أن يستوعب تماماً كل الكلمات سيفهم المغزى والعواطف لما قلت. وفي الوقت الذي يصبح طفلك قادراً على فهمك سيتقبل اقتراحك لتصرفات بديلة.

أمازلت في شك؟

أستطيع أن أسمع بعض الآباء والأمهات يقولون: «حسناً، ولكن ماذا تقول في طفل عنيد حقاً يثير الفوضى دائماً أو يعاود فعل ما نهيته عنه مراراً وتكراراً أو يغضب من لا شيء؟» هذا صحيح فبعض الأطفال مزاجيون أكثر من بعضهم الآخر. وبعضهم يبدو أقل قدرةً على قبول الإحباط. وبعضهم الآخر شديد التمسك بفعل ما يحلو لهم في الوقت الذي يحلو لهم. إلا أن الأطفال عموماً يعبرون عن الانفعالات والعواطف استجابة للمثير الذي قد يكون شيئاً من داخلهم أو خارجاً عنهم. فالاهتياج والمزاج السيئ مثلاً مرتبط بإشارات المعاناة والغضب. فعندما يكون طفلك في أوج غضبه وتشعرين أنه لا بد من الحد من ذلك، اسألي نفسك السؤال التالي: «هل هو جائع؟ متعب؟ مريض؟ ضجر؟» فإذا كانت الإجابة نعم على شيء مما ذكر، فإن المنطق يقول أن تعالجي تلك المشكلة؛ فالحاجة تدعو إلى الطعام أو النوم أو رؤية الطبيب أو تقديم شيء مثير للاهتمام، لا إلى العقوبة. وهذا سيحل المشكلة على الأغلب.

ثمة قلق آخر يعبر عنه الوالدان فيما يتعلق بهذا التركيز على التفاهم بدلاً من العقاب، وهو أن هذا قد يفرط في دلال الطفل أو يجعله ضعيفاً. ويظن الأهل الذين يحملون مثل هذا الهم أن هذا يصب في صميم مصلحة الطفل. ولا يعني هذا أنهم سيئون (عن

قصد) إنهم فقط يعممون مفهومهم عن هذا العالم وما الذي يلزم لكي يستطيع المرء العيش فيه. ولكنني أعتقد أنهم مخطئون بذلك. إذ سرعان ما سيقذف العالم طفلك الصغير بنصيبه المقدر من المصائب والمحن ولا مفر من ذلك. فلماذا نعجل في حصول ذلك؟ ولماذا لا نترك الأمر إلى وقته؟ فالأطفال الذين ذاقوا طعم الحب جيداً وتلقوا المعاملة بالتفاهم والصبر والعطف هم أقرب لامتلاك القدرة على ضبط الانفعالات، وأقل دفاعية وأكثر مرونة من الأطفال الذين تعرضوا للعقاب القاسي جراء خرقهم لقوانين المنزل. إنهم يتمتعون بقدرة أفضل وليس أقل على التعامل مع مفاجآت الحياة وصعوباتها.

هل تحتاج إلى المزيد من التبصر؟

إذا كان طفلك ممن يسيء التصرف دائماً ويتحدى توجيهاتك، وليس له هم إلا السعي وراء المشاكل فقد تسألين نفسك: «ما الذي فعلته حتى أتسبب في معاناة طفلي وغضبه؟ هل أنا قليلة الصبر؟ اندفاعية؟ أنانية؟ وبمعنى آخر: الصفات نفسها التي أتهم بها طفلي؟ هل أسأت فهم شيء هام يحاول طفلي إخباري به؟» وإذا جعلت طفلك يشعر بتساؤلاتك وتفحصك لنفسك حتى قبل سن النطق يمكن للأطفال أن يفهموا هذا من تصرفاتك وكلامك فإن طفلك سيطبق العملية ذاتها، وستكون قدرته أفضل على أن يسأل نفسه: «ما الذي فعلته أنا الطفل حتى أتسبب في كل هذا الإزعاج؟»

وهذا بالضبط ما تريدينه أن يحصل؛ لأنه بذلك سيصبح طفلك جزءاً من الحل. وذلك عندما يكتسب القدرة على تفحص الذات وضبط الانفعالات.

المكافأة تعزز النظام

يخضع مفهوم مكافأة السلوك الجيد للجدل عند بعض الآباء والأمهات والخبراء. ولكنني وجدت أنه يمكن تطبيقه تطبيقاً حكيماً وفعالاً. فمثلاً إذا كتبت ابنتك بالقلم على السجادة فقد تأخذين القلم منها وتقولين لها: «لن تتمكني من استعمال القلم مرة أخرى حتى تتعلمي استعماله كما يجب». «إن الأقلام للكتابة على الورق وليس على السجاد أو الجدران. سأبعد هذا القلم حتى تتعلمي حسن استعماله». أما مع أسلوب المكافأة فيمكنك حتى أن تقولي: «شكراً لك لأنك لم تكتبي على السجادة أكثر مما كتبت، وشكراً لك لأنك لم ترسمي على الجدران!» إن هذا المدح له أثر بعيد المدى. وبعد كل هذا سيكون بريق عينيك دافعاً رائعاً لطفلك. وعندما يتعلم الطفل أنه كوفئ بورقة وقلم فإن هذا مختلف كل الاختلاف عن قولك: «أنت ولد سيئ. اذهب إلى غرفتك». ففي الاستجابة الأخيرة يزداد احتمال وقوعك أنت وطفلك في تبادل عواطف الغضب المتصعدة، ولن يتعلم شيئاً من ذلك.

وفي الختام...

عندما يكبر طفلك...

إن سبيلنا الوحيد للنجاح هو أن نعمل معاً، فالأمر ليس: «هل يستطيع أحدنا أن يتخيل ما هو أفضل؟»، وإنما: «هل يمكننا جميعاً أن نعمل ما هو أفضل؟»... ومهما يكن الهدف فإنه ممكن، إلا أن السؤال يبقى: «هل يمكننا أن نحقق شيئاً أفضل؟»

إبراهام لينكولن، ١٨٦٢

الكلمة السنوية للكونغرس

ها قد قارب الكتاب على النهاية. إلا أن حياة طفلك ما تزال في بدايتها. وإن الإشارات والمشاعر التي وصفتها فيه تشكل أساس حياته العاطفية. فإذا كنت قد فهمت شيئاً عن هذا الأساس وعن هذه المشاعر فإنك سترى كل الأمور تقريباً تجري في مسارها الصحيح. ولكنني أستطيع أن أسمع بعض الآباء والأمهات يسألون: «وماذا عن سنوات ما بعد النطق؟ وماذا عن سنوات التدرج وما يليها من طفولة، فيفوع، فمراهقة، فبداية البلوغ، فالبلوغ؟ وماذا عن اختيار طفلك لمهنته؟ واختيار زوجته؟ وإنجاب الأولاد بعد ذلك؟» إنك ستجد الخطوط الإرشادية ذاتها تنطبق على هذه

المراحل جميعها. استمر في عمل ما تعمله الآن. لا تضيع بصيرتك في هذه الأسس: الإشارات التي هي أساس المشاعر. شجِّع التعبير عن المشاعر، وركِّز على الاهتمام والاستمتاع. انتبه إلى كل ما يثير الإشارات السلبية كالمعاناة والغضب. واستمر في صياغة كل هذا صياغة شفهية.

إن طفلك يأتي إلى الدنيا حاملاً معه الكثير في شفرته الجينية. ولكنك أنت كأب أو أم وسائر البيئة تمارسون تأثيراً هائلاً على نموه من خلال التفاعل معه. وقد أظهر الباحثون في مجال نمو الطفل اليوم أن الطفل يستعمل الإشارات الأساسية التسع التي تحدثنا عنها في هذا الكتاب ليتفاعل معك ومع العالم على سعته. فهذه الإشارات التسع تشكل مشاعر الطفل المبكرة. وإن تفاعله معك ومع الآخرين هو ما يسمح له بتكوين حياته العاطفية الأساسية.

هناك الكثير مما يحصل في أشهر وسنوات ما قبل النطق. وهناك الكثير مما يحصل بعد ذلك. وإن هناك عبر حياتنا، كما أشار نوبليست جيرالد إيدمان، مرونة حركية في دماغنا. إلا أنه تبقي للسنوات الأولى على ما يبدو أثرها الخاص على كثير من أنماطنا السلوكية والانفعالية الأساسية جداً. تلك الأنماط التي تقع وراء إدراكنا الواعي. قام جون جيدو، محلل نفسي بارز، بمراقبة

دقيقة لإسهامات علم الأحياء في علم النفس البشري. فأظهر لنا كمّاً هائلاً من السمات الشخصية والأفعال والعادات والمزاج وضبط الانفعالات وما إلى ذلك، قد تدخلت فيها أنماط مبكرة لا نتذكرها في وعينا. وتنشأ هذه الأنماط المبكرة من مساهمة جينات الطفل جنباً إلى جنب مع التفاعلات بين الطفل ووالديه حول الإشارات الأساسية.

لقد تحدثنا في هذا الكتاب عن الوقاية من المشاكل الانفعالية والسلوكية. كيف؟ بفهم الإشارات لكل الأعمار، سواء أكانت منقولة بشكل شفهي أو ما قبل الشفهي وبتعابير وجهية أو كلامية. وبالاستجابة لها استجابة عقلانية. كما تحدثنا عن التعزيز الممكن. كيف؟ من خلال إدراكنا أن الدماغ دائم البحث عن المثيرات، وأن الهدف هو أن تفتح الباب للخيارات وأن نشجع على التعلم بدلاً من خنق المشاعر الداخلية وكبت التفكير والأفعال والمشاعر تحت وطأة الخوف والخجل.

إن السنوات الأولى للطفولة ستظهر. ولكي تقدم لطفلك فرصة حقيقية بعد ذلك ليضع قدمه على بداية سليمة بتعزيز الإيجابيات الممكنة والوقاية من المشاكل فإن الخطوط الإرشادية الموصوفة هنا سهلة الاتباع وتعتمد على الإشارات التسع التي هي أساس حياة

الطفل العاطفية. شجّعْ التعبير عن المشاعر، وركّزْ على الإشارات الإيجابية للاهتمام والاستمتاع، وعالجْ مثيرات الإشارات السلبية. فليست هذه الإرشادات سهلة في حال فهم الأساس فحسب، بل إن بإمكانك اتباعها لعشرات من السنوات القادمة. أرجو لك التوفيق وعش سعيداً!

ملحق

دليلك نحو المزيد من التبصر

لقد سعيت في هذا الكتاب إلى تسليط الضوء والجمع بين عدة قضايا محورية برزت خلال ثورة الأبحاث العلمية الحديثة في مجال تنمية الأطفال والرضع. وإن أهم هذه المواضيع برأيي مأخوذ من نظرية الانفعال، أي: ما هي المشاعر، وكيف تنمو، وكيف تعمل. والسبب وراء أهميتها يكمن في أن الانفعالات والعواطف ترسي الأساس للكثير مما تبقى من النمو الإنساني بعد ذلك، كالارتباط والعلاقات ونمو الشخصية والأمراض النفسية والنمو العقلي والمعرفي، وما إلى ذلك. ويقوم مجمل هذا الكتاب على محاولة وصف هذه الانفعالات والعواطف، أو الإشارات، وتوضيح كيفية عملها وإعطاء تلميحات متنوعة حول تربية الأطفال ووقايتهم من الأمراض النفسية. ويغوص هذا الملحق وراء المزيد من التفاصيل حول تاريخ نظرية الانفعال ومظاهرها التطبيقية؛ وهي تعتمد بشكل كبير على أعمال سيلفان تومكينز وزملائه. وتومكينز، وهو طبيب نفسي، قد عمل خلال النصف الثاني من القرن العشرين؛ كما أنه يتمتع بعضوية في عدة جامعات منها: هارفرد وبرينستون.

لمحة تاريخية عن نظرية الانفعال:

ليس بوسعنا هنا أن نعرض صورة تفصيلية عن الانفعالات والعواطف، إلا أنه بإمكاننا أن نلقي الضوء على بعض الاتجاهات لنقدم سياقاً عاماً. فمنذ ١٤٠ عاماً مضت، في عام ١٨٦٢، قام طبيب الأعصاب دوشيين بنشر رسم تفصيلي لعضلات الوجه في استجابتها لتنبيه كهربائي. وقد تأثر داروين في كتابه، (التعبير عن الانفعالات والعواطف عند الإنسان والحيوان ١٨٧٢)، بنتائج بحث دوشيين، واستخدم العديد منها. وقد توصل داروين إلى أن هناك تعابير محددة في الوجه هي تعابير فطرية، وقد تطورت في النهاية إلى نظام إشارات.

وفي عام ١٩١٥ عدَّ فرويد الانفعالات والعواطف على أنها تجلٍّ واعٍ للغريزة، أي أنها تحوّل نوعي للنشاط الغريزي. وبعد مدة قضاها في صراعه مع فهم القلق، توصل إلى أن الانفعالات والعواطف هي تواصل وجزء من نظام تغذية إرجاعية داخلية أكثر من كونها مؤشر تفريغ (فرويد، ١٩٢٦، ١٩٣٣؛ باش، ١٩٧٦). وفيما بعد قام العديد من العلماء المنظِّرين والأطباء السريرين والباحثين البارزين (من أمثال باش وديموس وإيميد وجيدو وكيرنبيرغ وكريستال وليشتنبرغ وبارينز وشيفرين وستيرن والعديد غيرهم) بالتركيز على جوانب مختلفة من الانفعالات والعواطف. وقد اشتملت البيانات التي قاموا بجمعها على حالات ودراسات سريرية وأبحاث تشريحية وتخطيط كهربائي

وأفلام عالية السرعة وبعض المرضى الذين يعانون من آفات عصبية ممن سمحوا بوصف جهازهم العضلي ونظام أعصابهم اللاإرادي ونماذج مختلفة من الصور والمسح الدماغي وغير ذلك.

و في أوائل عام ١٩٦٠ بدأ تومكينز بنشر دراساته المفصلة. وعرّف الانفعالات على أنها استجابات بيولوجية فطرية (عالمية) لمثيرات مختلفة، هذه الاستجابات تظهر في الجلد والجهاز الصوتي والجهاز العضلي والنظام اللاإرادي، وخصوصاً في منطقة الوجه. وفي منشوراته الأولى في عام ١٩٦٢ و١٩٦٣ قام بتمييز ثماني انفعالات، وهي: الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة والمعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز (كردة فعل إزاء النكهات المؤذية). وقد رأى أن هذه الانفعالات الثمانية تبدأ من درجة منخفضة وتستمر في التصعيد حتى تصل إلى درجة عالية: فمن الاهتمام حتى الإثارة، ومن الاستمتاع حتى الابتهاج، ومن المفاجأة حتى الذهول ومن المعاناة حتى الكرب، ومن الغضب حتى الغيظ، ومن الخوف حتى الرعب، ومن الخجل حتى الذل، ومن الازدراء حتى الاشمئزاز.

وبعد ما يقارب من ثلاثين عاماً قام تومكينز بعدة مراجعات لأعماله التي نشرت قبيل وفاته في عام ١٩٩١و التي نشرت بعيدها، وتضمنت تمييز تسع إشارات عوضاً عن ثمانٍ. فقد فصل الاشمئزاز من الطعم عن الاشمئزاز من الرائحة (وهو ردة فعل إزاء الروائح المؤذية) وعدّ كلاً منهما نموذجاً منفصلاً لردة فعل فطرية؛ كما أنه

حذف الازدراء؛ لأنه حسب رأيه هو مزيج من الغضب والاشمئزاز من الرائحة ويأتي تعلّمه متأخراً. وقد تضمنت آخر قائمة له عن المشاعر الفطرية إذن شعورين إيجابيين (الاهتمام حتى الإثارة والاستمتاع حتى الابتهاج) وشعوراً واحداً يعيد تركيز النظام العصبي بمسحه ليبدأ من جديد (المفاجأة حتى الذهول) وست مشاعر سلبية (المعاناة حتى الكرب، والغضب حتى الخوف، والخوف حتى الرعب، والخجل حتى الذل، والاشمئزاز من الطعم، والاشمئزاز من الرائحة).

وخلال التسعينيات من القرن الماضي نشرت العديد من الأبحاث الهامة التي سلطت الضوء على الجوانب الحيوية العصبية للانفعالات وعلى نشوء دورها في التقدم النظري والسريري. ومن أمثلة ذلك كتاب اضطرابات ضبط الانفعالات (لتايلور وباغبي وباركر)، وكتاب ضبط الانفعالات وأصل النفس لشور، وهو عن الحيوية العصبية للنمو الانفعالي، وكتاب علم نفس الانفعالات وبيولوجيتها لبلتشيك، وعلم الأعصاب الفعال وهو عن أسس الانفعالات والعواطف عند الإنسان والحيوان لباكنزب، وهي كلها أبحاث رائعة حول التفاعلات المعقدة بين العوامل الحيوية العصبية والجينية وبين العوامل البيئية في مجال النمو الانفعالي. ويعد كتاب جون جيدو تطور التحليل النفسي وهو نظرية وتطبيق معاصرين وصفاً ممتازاً للتغيرات التي حصلت على صعيد العمل السريري والنظري على مدى القرن الماضي. كما أنه أوضح لنا كيف ساهم الفهم المعزز للمظاهر العصبية والنفسية مساهمة كبيرة في إحراز ذلك التقدم.

الرؤيا الشاملة للإشارات:

إن الانفعالات، أو الإشارات هي استجابات حيوية فطرية عالمية لمثيرات مختلفة، فقد وجدت في جميع الثقافات التي خضعت للدراسة حتى الآن. وتمثل هذه الإشارات المبكرة بداية مشاعرنا وعواطفنا التي تأتي فيما بعد، وذلك في تحولها المعقد من الحالة الحيوية إلى الحالة النفسية. ومع وجود جدل علمي قائم حول عدد الانفعالات الناشئة ووقتها، إلا أن معظم الأبحاث الحالية تفترض أننا نولد بتسع انفعالات أساسية تقريباً: الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة والمعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة. والسبب وراء كون الانفعالات السلبية أكثر من الانفعالات الإيجابية يظهر في كونه ظاهرة نشوئية: فمن أجل الحفاظ على الكائن الحي تكون حاجة الإنسان للتعبير عن أزماته أهم من حاجته للتعبير عن سعادته.

و لقد ركزت في هذا الكتاب على الدور الذي يلعبه نظام الانفعالات في التواصل. وأكدت أيضاً على أهمية نظام التواصل هذا في التفاعل بين الطفل وبين مربيه، هذا التفاعل الذي يؤدي إلى تنمية قدرات الطفل في ضبط المزاج الداخلي. وبالإضافة إلى كونه يزودنا بالتواصل يبدو على نظام الانفعالات المعقد هذا أنه يعمل كمصدر كبير للتغذية الاسترجاعية الحافزة. ويبدو أن الانفعالات تنشئ شعوراً بالإلحاح الذي نعيشه كحافز والذي يدفع الكائن الحي

إلى التصرف. وقد ناقش تومكينز أن الانفعالات هي النظام الحافز الأساسي الذي يعمل كمكبر عام للدوافع والإدراك والمفاهيم والفعل. وقد توصل تومكينز حتى الآن إلى أن الانفعالات تعمل بشكل أساسي كدوافع بينما يكون التواصل ناتجاً ثانوياً عنها.

كما قدم تومكينز الانفعالات على أنها دوافع عند البشر بالتسليم لأربع مبادئ، أو ما سماه هو: مفاهيم عامة وهي: وجوب مضاعفة الانفعالات الإيجابية إلى أقصى حد؛ ووجوب خفض الانفعالات السلبية إلى أدنى حد؛ والابتعاد عن كبت الانفعالات إلى أبعد حد؛ وزيادة القوة لعمل هذه الثلاثة إلى أكثر حد. وقد قمت من خلال هذا الكتاب باستثمار هذه المفاهيم العامة بشكل مختلف قليلاً عن تومكينز وحاولت أن أسلط الضوء على إمكانيات هذه الأفكار في مجال الوقاية. والملفت للنظر أن برامج الوقاية المبكرة والعمل السريري الفعال مع المرضى قد كشف عن نماذج تتماشى تماماً مع هذه المبادئ.

كيف يبدو لنا عمل الانفعالات؟ كشفت الدراسات المشار إليها أنفاً عن بيانات وفرضيات مختلفة تتضمن نماذج ومواقع عصبية في الدماغ. وقد قال تومكينز: إنه تم ظهور اختلافات في تنشيط الانفعالات من خلال ثلاث متغيرات ذات منشأ واحد، وهو كثافة الوقود العصبي بالتحديد (ونشير بالكثافة إلى تكرار الوقود العصبي في كل وحدة زمنية) والمتغيرات الثلاثة هي زيادة المثير

ومستوى المثير وانخفاض المثير (انظر الفقرات ١-٣ صفحة ٢٥٢-٥٤) فمثلاً: إن أي مثير (كالضوء أو الصوت، إلخ) ذي قدح مفاجئ نسبياً وزيادة حادة في درجة الوقود العصبي سينشط فطرياً استجابة المفاجأة حتى الذهول. أما إذا زادت درجة الوقود العصبي ولكن بسرعة أقل فإن الخوف هو الذي سينشط. وإذا قلت السرعة أكثر فإنه حينئذٍ سينشط الاهتمام فطرياً. وعلى العكس من ذلك: أي زيادة مستمرة في مستوى الوقود (كصوت عالٍ مستمر) سينشط فطرياً صرخة انزعاج ومعاناة. فإذا استمرت أكثر بل وارتفعت فإنها ستنشط استجابة الغضب. كما أن أي انخفاض مفاجئ في التنبيه سينشط فطرياً ابتسامة الاستمتاع.

إلا أن مشاعر الخجل إلى الذل والاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة مختلفان قليلاً. ففي ما يتعلق بما سبق قد يظهر الخجل متأخراً نوعاً ما عن غيره من الإشارات، وذلك عندما تبدأ أهمية المصادقة على سلوك الطفل من قبل غيره بالازدياد لديه. فالخجل يستلزم غياب الاستجابة المؤكدة مما يؤدي إلى انخفاض غير ملائم في الإثارة وردة فعل الخجل. فيمكننا إذن أن نعتبر الخجل شعوراً إضافياً مساعداً، ويرتبط بغيره من المشاعر على نحو مخصوص: لا يعمل الخجل إلا بعد إثارة مشاعر الاهتمام و/ أو الاستمتاع فيقوم بإعاقة أحدهما أو كليهما. وبالإضافة إلى ذلك قد يبدو الخجل والحياء والشعور بالذنب والإحباط كلها متطابقة من حيث الشعور إلا

أنها مختلفة من حيث التجربة بسبب اختلاف الأسباب والنتائج. فالخجل يأتي من الدونية الذنب يأتي من الانتهاك الأخلاقي والإحباط يأتي من الهزيمة المؤقتة. ولكن تومكينز يقترح بأن جوهر الشعور في كل ما ذكر واحد. كما يرتبط الخجل ارتباطاً وثيقاً بتقدير الذات. فالعديد من الأطباء السريرين يقولون إن نمو الإحساس السليم بالنفس وتقدير الذات يتطلب المصادقة على المشاعر الإيجابية للاهتمام والاستمتاع ومفاهيم الكفاءة، فاستعمال الخجل المفرط وغير المناسب قد يزعزع تقدير الذات بالقدر الذي يتدخل فيه بالمشاعر الإيجابية.

أما الاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة فهما استجابتان دفاعيتان فطريتان؛ ويمكن أن نسميهما استجابتان مساعدتان دافعتان؛ لأن وظيفتهما هي حماية الكائن الإنساني من الأطعمة والروائح الضارة والخطيرة. فالاشمئزاز من الطعم مرتبط بحاسة التذوق والجهاز الهضمي؛ والغثيان والإقياء الناتجان عن الاشمئزاز يساعدان الجسم على التخلص من المواد المؤذية. بينما يتضمن الاشمئزاز من الرائحة الجهاز الشمي بمناوراته التملصية تمامًا كتلك التي تظهر عند الأطفال. فاستجابة التحذير المبكرة عبر الأنف هي الاشمئزاز من الرائحة؛ والمستوى التالي من الاستجابة عبر الفم أو المعدة هو الاشمئزاز من الطعم. وترتبط هذه المشاعر فيما بعد ارتباطاً نفسياً بالرفض والازدراء. فعندما تسمع عبارة مثل: «لقد ترك

ذلك طعماً مريراً في فمي» أو «إن هذا أمر ذو رائحة نتنة» تدرك الربط بين المشاعر الجسدية للاشمئزاز وبين الرفض والازدراء النفسيين.

و من الملفت للنظر (وله دلالة سريرية) أن نلاحظ أن الانفعالات نفسها تتفاعل مع بعضها بطرق مختلفة لتكون بعد ذلك هي ذاتها محرضات فطرية لانفعالات أخرى. فالغضب مثلاً قد يثار بالمعاناة الشديدة تماماً كما قد يثار باشتداد أي انفعالات سلبية أخرى كالخوف أو الخجل، كما أن إعاقة الاهتمام قد تؤدي إلى المعاناة ومن ثم إلى الغضب.

ما هي أولى الانفعالات والعواطف في الظهور وما هي الظروف التي تظهر فيها؟ إن الانفعالات التي تظهر مباشرة في الشهور الأولى هي الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة والمعاناة والخوف. وتكون المعاناة إلى الكرب هي الغالبة في البداية، وتتضمن هذه الإشارة مبدئياً الحاجات الجسدية المختلفة للطفل: كالألم والتعب والجوع وارتفاع الحرارة وما إلى ذلك. واقترح بعضهم انفعالاً لما دون الإثارة إلى الملل. ومع أن هناك من لم يوافق على هذا الكلام إلا أن اعتبار الملل نظيراً للاهتمام إلى الإثارة هو أمر ذو بال. وعلى نحو مشابه رأى بعضهم أن الحزن هو شعور مستقل بذاته. إلا أن تومكينز وغيره اعتبروا الحزن مشتقاً من المعاناة. وماذا عن القلق؟ إن للقلق تاريخاً نظرياً طويلاً ومعقداً؟ وقد خلص تومكينز إلى القول بأن القلق يعد على أدق وجه

شعوراً بالخوف إلى الرعب، بغض النظر فيما إذا كان موضوعه معروفاً أم غامضاً، وداخلياً أم خارجياً، وواعياً أم لاواعياً.

الانتقال من الحالة الحيوية إلى الحالة النفسية:

إن مشكلة الانتقال من الحالة الحيوية إلى الحالة النفسية والعلاقة بينهما هي مشكلة ملفتة للنظر وشائكة بعض الشيء بما يدور حولها من اقتراحات مختلفة. وهذا يتضمن نمو المشاعر عبر سن الطفولة المبكرة والمتأخرة. ويتطلب هذا الموضوع المعقد بحثاً منفصلاً واشتراك قضايا مثل الوعي واللاوعي، وتدخل الفيزيولوجية العصبية، وكيفية ظهور إدراك الحالات الذاتية الداخلية، وما إلى ذلك.

و يقترح مايكل باش الاحتفاظ بالمصطلح «انفعالات» للتعبير عن مجموعة ردود الأفعال الحيوية للتنبيه التي وصفها تومكينز بـ «المشاعر» وهو بذلك يشير إلى ردود الأفعال تلك بنسبتها إلى مفهوم الذات (من ثمانية عشر شهراً الأولى إلى أربع وعشرين شهراً تقريباً). وتنتج (العاطفة) عندما تنضم حالات الشعور إلى التجربة لتعطي معنى ذاتياً لمفاهيم معقدة كالحب والكره والسعادة (من أربع إلى ست سنوات تقريباً). فيمثل (الفهم التعاطفي) إذن التحول النهائي للنمو الانفعالي (من إحدى عشرة سنة إلى اثنتي عشرة تقريباً) عندما يتجاوز التواصل الانفعالي المرجعية الذاتية.

ويبدو على ستيرن في كتابه: العالم البينشخصي للرضع أنه في نضال مع هذا التحول من خلال وصفه لمثلات التفاعلات التي اصطلح عليها بـ (آر أي جيز، RIGs). حيث بدأ باستعمال المصطلح «حلقة» للإشارة إلى الوحدة الأساسية للذاكرة. فتكون هناك إذن عدة حلقات محددة قد شكلت الحلقة المعممة التي هي هيكل عن سير الأحداث بشكل تقريبي قائم على التجارب الوسطية. وبناءً على ذلك تنشئ الحلقة المعممة توقعات الأفعال والمشاعر والإحساسات وما إلى ذلك مما يقابل أو يُنتهك. وقد افترض ستيرن أن هذه الحلقات تتوزع باعتدال وتتمثل قبل مرحلة النطق: وتصبح ممثلاً التفاعلات التي اصطلح عليها بـ: (RIGs).

و في مقالة لشفارتز ولين تحت عنوان (مستويات الإدراك الانفعالي: نظرية في النمو المعرفي وتطبيقاتها في علم أمراض النفس) قاما فيها بوضع مفهوم لنموذج نمو معرفي لفهم نظام التجربة الانفعالية. وجمعا بين نظرية بايجت في النمو المعرفي وبين أفكار عن الرمزية والنمو اللغوي. وقد اشتمل نموذجهما على خمسة مستويات من التنظيم والإدراك الانفعالي..

(١) مستوى حسي حركي انعكاسي (يأتي الانفعال من تجربة الإحساسات الجسدية فقط، وقد تتجلى للآخرين من خلال تعابير الوجه).

(٢) مستوى حسي حركي فعلي (ويأتي الانفعال من الإحساسات الجسدية والميل إلى الفعل).

(٣) مستوى إعدادي (ويأتي الانفعال من تجربة نفسية وجسدية بآن واحد، ولكنهما ذوا بعد واحد وغالباً ما يكون التعبير اللفظي نمطياً).

(٤) مستوى عملي متماسك (أي أن هناك إدراكاً للكثير من المشاعر، ويستطيع الفرد أن يصف حالات انفعالية مختلفة ومعقدة هي جزء من تجربته الذاتية).

(٥) مستوى عملي منهجيّ (أي أن هناك إدراكاً للكثير من المشاعر المتداخلة، وفي الوقت ذاته القدرة على التمييز العميق للفوارق الدقيقة بين الانفعالات، والقدرة على استيعاب التجربة الانفعالية متعددة الاتجاهات للناس الآخرين).

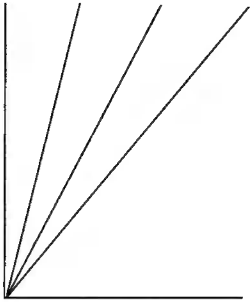
و يبدو أن تومكينز قد لجأ إلى نظرية السيناريو ليفسّر التحول إلى الرمزية والتعلّم: «في نظرية السيناريو عرّفت المشهد بأنه العنصر الأساسي في الحياة على الشكل الذي نعيشه... وهو يتضمن على الأقل انفعالاً واحداً وموضوعاً واحداً» ولا يستلزم أن يكون الموضوع شخصاً بالضرورة، فقد يكون انفعالاً آخر. والربط بين مشهد يحمل انفعالاً واحداً وبين مشهد آخر يحمل انفعالاً آخر يستلزم تشكل سيناريوهات. «السيناريو» كما يقول تومكينز، هو

«القواعد الفردية للتنبؤ والتفسير والاستجابة والتحكم بمجموعة مضخّمة من المشاهد» ومن هذا المنظور إذن يعطينا الإدراك تضخيماً نفسياً، أي الربط بين مشهد يحمل انفعالاً وبين آخر مثله. فالتضخيم النفسي ظاهرة مزودة بالإدراك والإدراك المرتبط بتنظيم الذاكرة والملاحظة والفعل والانفعال. وهكذا حاول تومكينز أن يفسر كيف أن المثير المُتَعلَّم أو الذي له «معنى» يمكن أن يثير بنفسه الانفعالات. بالإضافة إلى أن تومكينز استطاع من خلال استخدام نظرية السيناريو أن يشرح بتفصيل كبير قضايا مثل تشكل البنية والصفات الشخصية. وهذه النتيجة التي تتضمن المشاهد والسيناريوهات مشابهة لمفهوم ستيرن عن ممثلات التفاعلات: (آر آي جيز RIGs).

و بهذا نكون قد قدمنا خلاصة تطبيقية مختصرة عن نظرية الانفعال. هناك الكثير مما كتبه الباحثون عن الانفعالات. وإذا أردت التوسع في الأفكار المذكورة أو النظر في أفكار أخرى انظر قائمة المراجع. وقد قالت فيرجينيا ديموس أن تومكينز وزملاءه قد قدموا لنا نظرية حديثة هي بمثابة «تحفة فنية» في مجال الأبحاث عن الانفعالات. ومما لا شك فيه أن السنوات المقبلة ستشهد تقدماً في فهمنا لهذه العمليات الهامة. إلا أنه في الوقت الحالي تظهر هذه المجموعة من الأفكار في بداية القرن الحادي والعشرين لتعطينا فرصة كبيرة لفهم السلوك والانفعالات والعواطف الإنسانية ولتعزيز إمكانية المساعدة في الوقاية من الأزمات عند أطفالنا.

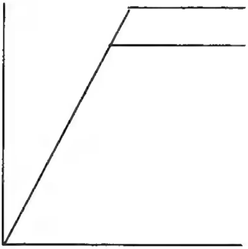
الشكل (١) المفاجأة والخوف والاهتمام. الاهتمام الخوف المفاجأة

أي مثير ذي قدح مفاجئ نسبياً وازدياد حادٍ في نسبة الوقود العصبي سينشط فطرياً المفاجأة. فإذا ازدادت نسبة الوقود كثافة الوقود العصبي العصبي ولكن بسرعة أقل ينشط الخوف. فإذا ازدادت النسبة بسرعة أقل سينشط الاهتمام.



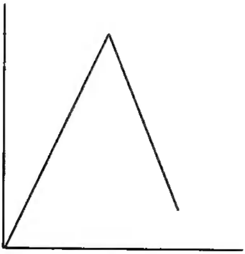
الشكل (٢) المعاناة والغضب. المعاناة

أي زيادة مستمرة في مستوى الوقود العصبي كثافة الوقود العصبي، كصوت ضوضاء عالٍ ومستمر سينشط فطرياً بكاء المعاناة. فإذا استمرت وبصوت أعلى ستنشط فطرياً استجابة الغضب.



الشكل (٣) الاستمتاع.

أي انخفاض مفاجئ للمثير بحيث يخفف من نسبة الوقود العصبي كما هي الحال كثافة الوقود العصبي في انخفاض صوت الضوضاء الشديدة سينشط ابتسامة الاستمتاع. الاستمتاع



كم مرة حملت طفلك بين يديك وهو يهتاج أو يبكي، وأخذت تفكر: «هيا يا صغيري! قل لي ماذا بك؟» وهو في الحقيقة يخبرك عن معاناته في بكائه واهتياجه.

في هذا الكتاب، يشرح لنا باول سي. هولينجر، كيف يتواصل الأطفال الرضع معنا، وكيف نتواصل معهم.

ويحلل لنا رموز الإشارات التسع التي هي سهلة التحديد، وهي: الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة والمعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة. وهذه الإشارات يستعملها كل الأطفال الرضع للتعبير عن حاجاتهم ورغباتهم، حيث تساعد هذه الرؤى الوالدين على إدراك مشاعر طفلهما.

فهذا الكتاب يساعد جميع الآباء والأمهات ليصبحوا أكثر ثقة وأفضل إدراكاً لأنفسهم فيما يتعلق بتفاعلهم مع أولادهم، ويعينهم على إنشاء تواصل إيجابي، ويعيد البهجة إلى التربية.

إن هذا العمل فريد في نوعه. فهو يزوّدنا بأساس لفهم المشاعر والسلوك. ويقدّم هذا الكتاب - باعتماده على أبحاث حديثة النشوء - منظوراً جديداً للآباء والأمهات في كيفية رؤية أطفالهم للعالم والناس من حولهم. وإن الهدف من هذا الكتاب هو مساعدة الوالدين على تعزيز إمكانيات أطفالهم ووقايتهم من الأزمات وتربيتهم على أن يكونوا سعداء وأصحاء وقادرين على تحمل المسؤولية.

باول سي. هولينجر: طبيب ومتخصص في الصحة النفسية.

طبيب ومحلل نفسي للأطفال والبالغين. وهو بروفيسور في الطب النفسي في مركز رش بريزبيتيريان سانت لوك الطبي في شيكاغو. كما أنه محلل مشرف ومدرب في الهيئة التدريسية في معهد شيكاغو للتحليل النفسي.

كاليا دونر: كاتبة تعيش في مدينة نيويورك. وهي مؤلفة أو مساعدة في تأليف خمسة وعشرين كتاباً ليست من كتب الأدب، وهي الآن رئيسة تحرير المجلة الصحية الفصلية: مرض السكري وعلاجه.

AL MOAYYAD BOOKSHOP 103
TEL 4020867 - 4020396
0120500227
ماذا تقول الاطفال قبل ان يتكلموا ؟
280C 1 ع 25 SR

ISBN: 1-772-40-9960
600-2005-1074

موضوع الكتاب: رعاية الأطفال - علم نفس ا

موقعنا على الإنترنت:
http:/www.obeikanbookshop.com